

AUGUST

ORIENTEERUJA ORIENTEERUJA

2006

nr.5 /94



Mihkel, Markus ja Timo -
MAAILMAMEISTRID

Jalgratturid
MM-il



PRINTCENTER

TRÜKIB ORIENTEERUJAT

SISUKORD:



4 Lühidalt

5 Juunioride MM

13 Noorte Euroopa MV

17 Unistus seiklejatele

19 Ratturid MM-il

28 Vösast väljas

30 Ajalugu

32 Nõuanne

34 Muigeid

35 Võistluskutsed

38 Juhatuse otsused

39 Võistluskalender



Esikaanel: Juunioride maailmameistrid teateorienteerumises Mihkel Järveoja, Markus Puusepp ja Timo Sild.

Foto: Erik Borg

Järgmised Orienteerujad ilmuvad:

nr 6/95 1. septembril
nr 7/96 27. oktoobril

Kaastööd Orienteerujasse nr 6/95 saata hiljemalt 21. augustiks.

Väljaandja: Eesti Orienteerumislit www.orienteurumine.ee
Peatoimetaja: Arvo Saal, tel 5531 235 arvo.saal@mail.ee
Toimetus: ajakiri@orienteurumine.ee
Sixten Sild, Maret Vaher, Jürgen Einpaul,
Mihkel Järveoja, Kaidi Oone
Keeletoimetaja: Aili Miks
Küljendaja: Riju Johanson
Kojukanne: Eesti Post
Tellimine: Eesti Orienteerumislit
eol@orienteurumine.ee, tel/faks 6398 681

Tellimishind aastaks 180 krooni. Arveldusarve: 10220034030010 Eesti Ühispank

Toimetusel on õigus kirju ja kaastööd nende selguse huvides toimetada ja lühendada. Kaastööd ei retsenseerita ega tagastata.

Toimetus ei vastuta kuulutuste ja reklaamide sisu eest.

Ajakiri Orienteeruja ilmub 8 korda aastas.

MAAILMAMEISTRID!!!

Eesti meeskond on maailmameister! See kõlab uskumatuna, vaatamata spordialale. Eesti meesjuunioride maailmameistriitel orienteerumisjooksu teatevõistlustel 2006. a. Leedus, Druskininkais, oli ootamatu kõigile. Üllatus oli see rahvusvahelisele orienteerujate perele, kohalviibijatele ja ka võitjatele endale. Just esikoht oli "tõeline pauk", sest eelnevate individuaalalade tulemuste põhjal lootsin ise teatemeeskonnale õnnestumise korral kohta 6 hulgas ja hea õnnestumise korral sekkumist medalihetlusse.

Eelnevalt toimunud individuaalaladest oli Markus Puusepp võitnud pronksmedali tavarajal ja olnud lühirajal viies. Pronksmedal on ju väga hea tulemus, kuid Markus ise oma jooksuga päris rahul ei olnud. Sama võib öelda ka kuldse teatemeeskonna kahe ülejäänud liikme – Timo Silla ja eriti Mihkel Järveoja kohta. Jäi mulje, et meestel võimu ja oskusi on. Kohadki võistlusprotokollis ei olnud halvad, eriti võrreldes mõne varasema juunioride MM-võistlusega. Eesmärgid olid aga seatud kõrgemale ja häälestus teatevõistluseks õnnestus täielikult!

Eesti meeskond oli ainus, kes väga kiirel maastikul suutis raja ilma oluliste vigadeta läbida. Avavahetusest tuli Mihkel viiendana ja Timo saatis Markuse ankrumeeste heitlusse teise-kolmandana. Markus tegi võistkonna liidriks kohase soorituse ja jooksis konkurentidel ligi 2 minutiga eest ära. Harva tuleb hetki, kus kõik teatevõistkonna liikmed teevad oma parima jooksu samal võistlusel. Aga nüüd see õnnestus ja Eesti orienteerumistaseme (!) realiseerimisest piisas, et tulla juunioride hulgas maailmameistriks.

Allakirjutanul oli õnn viibida selle ajaloolise hetke juures koos umbes 50 rahvusaaslasega ja paljudel olid rõõmupisarad silmis. Tahan selle ilusa hetke eest tänada eelkõige võitjate vanemaid. Kõik kolm peret – Järveoja, Sild ja Puusepp – on aastate jooksul juhendanud ja toetanud oma lapsi teel orienteerumistippu ja mul on siiralt kahju, et Markuse isa ei näinud oma poja tulekut maailmameistriks. Ta oleks saanud oma poja üle uhkust tunda!

Juunioride head tulemused ei ole enam juhuslikud, vaid on seotud sellega, et oleme saanud toimima noorte- ja juunioride ettevalmistussüsteemi. Põlvas 2003. a. toimunud juunioride MM-võistlusi silmas pidades käivitus 5-6 aastat tagasi EOLis ja ka klubides treeningtöö. Põhitegevus toimub osaliselt ühiskondlikus korras, kuid märkimisväärne on riigipoolne pidevalt kasvav toetus noorte- ja juunioride tippsportlasele. Viimastel aastatel koondist juhendanud Vallo Vaher on teinud head tööd. Tippvõistlustel väga olulises treener-esindaja rollis on Vallo teinud õigeid valikuid ja tänavune aasta on talle kuhjaga tasunud noorte juhendamisele ja võistlusreisidele kulunud vaba aja.

Täna me naudime võitu, kuid milline on meie tagala? Tagant tulevad uued noored vihased mehed Lauri Sild, Kenny Kivikas ja Raido Mitt, kes saavutasid Euroopa noortemeistrivõistlustel H16 klassi teatejooksus 3. koha. Lauri tuli H16 tavarajal Euroopa noortemeistriks, 5. koha sai H18 sprindis Lauri Tammemäe jne.

Õnnitlen kõiki orienteerujaid! Meie hulgas on nüüd kolm juunioride maailmameistrit Mihkel Järveoja, Timo Sild, Markus Puusepp!

Leho Haldna
29.07.2006





10 AASTAT TAGASI

Orienteeruja nr. 5/17 ilmus 28. augustil 1996. aastal.

Avalehel kirjutab Tõnu Raid Ungaris toimunud üliõpilaste MMist, kus Külli Kaljus võitis hõbemedali.

Pühäl maal Jeruusalemmas peetud IOFi kongressil oli üheks tähtsamaks märksõnaks jalgrattaorienteerumine. Samal kongressil valiti 2001. aasta orienteerumisejooksu korraldajaks Tampere. Kongressist ja Iisraelist üldse kirjutab Leho Haldna.

Eesti orienteerumise ajaloost meenutatakse kuuekümnendaid aastaid ning esimest sprindivõistlust maailmas. See viimane toimus nimelt 18. oktoobril 1972. aastal Harju 5-päevajooksul.

Tõnu Raid kirjutab veel ka tasakaalust orienteerumisevõistlustel, võrreldes võistlust eksamiga. Mitmel leheküljel on Otepääl toimunud 4ESTi, Iivesteate ja Suvejooksu ning Orioni seeriavõistluste protokollid. Orienteerujas on ka võistluskutsed ning suvine võistluste ja päevakute kalender.

Õnnitleme!

Papa OLLE

16.07.2006

Olen viimaks mõistnud sügavat sõnumit Justamendi (www.justament.com) kuulsas laulus ning astunud esimese sammu Maa täitmisel. See üks ja esimene ei anna maailma mõõtetmes just olulist kasvu, kuid muudab kirjeldamatult värvikamaks õnnelike lapsevanemate, nii Helina kui minu maailma. 15. juuli kaks kangelast on hea tervise juures, kuigi juunior on siiani oma võimeid avaldanud vaid magamise ja hääle tõstmise vallas.

Uue ilmakodaniku esimeseks (ja üllatavalt kiireks!) kingituseks osutus pildil nähtav kompromissitu avaldusega riideese. Arvan loomulikult, et seejuures jääb spordiala noormehe enda otsustada. Kuni tegu on looduslähedase, hariva, otsustusvõimelise ning iseseisvust treeniva, füüsilisi ja vaimseid võimeid proovile paneva ning enneolematuid elamusi pakkuva fantastilise spordiga, ei näe mina põhjust seada piiranguid. Loodetavasti ei pea kingitud kostüümis võistlema!

Minu järgnevaks ülesandeks on uurida Queeni, ABBA ja Tina Turneri loomingut.



<http://olle.sportnet.ee/uudis.php?id=221>



EOL noortelaager õdusas maakoolis

Tänavuse EOLi noortelaagri korraldajaks oli OK Võru ning laager toimus Pikakannu põhikoolis Võrumaal. Osalejaid oli 77 last vanuses 8-18a. Koolimaja asub keset uut orienteerumiskaarti ning kümnekonna kilomeetri raadiuses on veel mitmed Eesti tippmaastikud nagu näiteks Tabina ja Ootsipalu.

Väga meeldiva asukohaga, puhtas ja koduses koolimajas olid lastele loodud kõik eeldused mõnuseks äraolemiseks ja treenimiseks. Suurimaks raskuseks oli ilmselt kõigile suur palavus, kuid siingi tuli

mõnikord abiks orienteerumiskaart – sellega oli nii hea omale tuult lehitada...

Lisaks orienteerumistehnika treeningutele toimus laagris meeleolukas võistkondlik mitmevõistlus, mille lõppvaatuseks oli ühisstar-dist valikorienteerumine. Ilmselt peegeldavad laagris kogetut ka võistkondadele pandud nimed nagu näiteks "Parmud" ja "Pikakannu parmud". Viimased, muide, jäid esimestele igas faasis alla.

Laagriüllatusena planeeritud äikesevihm jäi 10 minutit hiljaks ning tormituule ja kosena voolava vee rolliks jäi laagriliste veel auravate jälgedele minemauhtmine.

Sixten Sild



Juunioride MM

-eestlaste pidu!



VALLO VAHER

Juunioride orienteerumisjooksu MM toimus 2.-9. juulini. Leedus, Druskininkais. Kuna olime käinud aasta tagasi sealsete maastikega tutvumas ning saime teada, et need on väga sarnased Eestiga, olid ootused ja lootused headeks tulemusteks kõrged.

Vaatamata maastike sarnasusele ning Leedu lähedusele, otsustasime, et kohale tuleb minna 4 päeva enne esimest starti. Et poleks põhjust rääkida reisiväsimusest ja teha veel viimane kohanemine orienteerumismaastikega.

Sellise eesmärgi võtsime juba pärast eelmise aasta Šveitsis toimunud MM-i. Ainuke ülesanne võistkonnale oli eelmise aasta parimate kohtade ületamine (Sander Vaheri 14. koht tavarajal ja teatemeeskonna 15. koht). Meie peamine lootus oli Markus Puusepp, kellelt pärast edukat kevadist hooaega oodati sekkumist medalikonkurentsi. Küsimus oli ainult, kuidas ta on suutnud oma vormi säilitada või koguni parandada.

Võistlused olid leedukatel korraldatud väga hästi ja väga kõrgel tasemel. Ei kohanud ühtegi suuremat võistluskorralduslikku puudujääki. Ka elamistingimused ja toitlustamine olid tiitlivõistlustele kohased. Sportlane ei pidanud mõtlema millelegi muule, kui ainult heale sooritusele.

Sprint nõudis kiiret jooksu

Sprint toimus valdavalt Druskininkai linna parkides ja linnalähedases parkmetsas. Nagu sprindile kohane, nõudis rada väga kiiret jooksu ja samas oskust kiiresti kaarti lugeda. Johtuvalt meie noorte vähesest linnasprintide kogemusest, ei olnud ootused sprindiks kõige suuremad. Meilt oli võistlemas vaid 5 sportlast – Tiina, Kati, Lauri Malsroos, Martin ja Mihkel. Markus loobus sprindist, et keskenduda pikematele distantsidele ning

ülejäänud viis sportlast olid sprindi toimumise hetkel alles teel Sloveeniast noorte EM-ilt Druskininkaisse. Usun, et Markusel oli see õige otsus, kuna tal oli ju ainsana reaalne võimalus võidelda MM.

Ainsana suutis konkurentsis püsida Mihkel. Võistluse eelselt oli ta seadnud endale eesmärgi jõuda kolmekümne sekka. Selle ta ka täitis – 27. koht. Olen samal seisukohal, et juunioride MM-i taseme juures on koht kolmekümne hulgas täiesti korralik tulemus (stardis oli 165 noormeest ja 130 neidu). Usun, et selle tulemusega sai Mihkel üle MM painajast, kus tal polnud mitme aasta jooksul õnnestunud ükski jooks. Seda näitasid ka järgnevad distantsid.

Teiste sportlaste tulemused ei olnud kindlasti sellised, millest nad unistanud oleksid. Soovida jättis jooksu kiirus, sest rada oma tehnilisusega just ei hiilanud.

Tavarada tõi medali

Tavaraja päevaks oli kuumus võistluspäigas tõusnud üle 30° C ning tekkis küsimus, kuidas noored sellega kohanevad. Teiseks oli teadmata, millises seisus on EM-ilt tulnud

noorte võimed, kuna neile oli see juba viie päeva jooksul 4. võistlus, lisaks veel ööpäev bussireisi.

Nagu tulemustest näha, said noored väga hästi hakkama. Rada ja mets olid väga huvitavad. Rada oli tehniliselt nii nõudlik, et polnud võistlejat, kes poleks viga teinud. Kõik punktid olid orienteerumispunktid ning orienteerumistehniliselt kõrget taset nõudvad – lõdvaks end ei saanud lasta.

Suurim lootus sel päeval oli Markus. Kuigi ta ise oli arvanud, et tema põhididants on lühirada, oli minu arvamus just vastupidine – Markus on tugevam tavarajal. Markus oli kevadel kaua seisukohal, et ta jätab tavaraja vahele ja keskendub ainult lühirajale. Õnneks ta seda ikkagi ei teinud! Tavarajal tavaliselt üllatajaid pole. Seal võidavad alati tugevamad. Lühirajal on palju suurem tõenäosus, et tuleb mõni üllataja või kui tuleb viga, siis seda tasa teha enam pole võimalik.

Markus võttiski sellelt distantsilt 3. koha. Sellega oli tehtud järjekordselt Eesti orienteerumise ajalugu ning selle-aastane edukas hooaeg Eesti orienteerumises sai jätku – igalt tiitlivõistluselt medal! MM-i taset teades, võin ütelda, et see saavutus on ülitugev. See oli



Fotod: Vallo Vaher, Erik Borg, Tõnu Lauter, Nele Taba, internet

Markusel mitmete aastate töö vili ning usun, et annab palju motivatsiooni täiskasvanute klassi sisenemisel.

Väga hea jooksutulemuse tegid veel Tiina (16.) ja Mihkel (19.). Mihkel oleks võinud oma vaheaegadega olla 15 parema hulgas, aga enne lõppu tulnud viga seda ei võimaldanud. Korraliku tulemuse said veel D18 klassi jooksjad Eleri (27.) ja Grete (31.) ning oma esimesel MM-il olev Martin (32.). Nagu varem öeldud, on iga koht kolmekümne hulgas ning selle piirimail MM-il väga hea tulemus.

Lauri Tammemäe ja Timo kohad olid vastavalt 40. ja 44. Neil ei lubanud kõrgemale tõusta suur vigade hulk. Erilist reisivõimust nad ei kurtanud. Lauri Malsroosi (66.) ja Ly Trei (67.) tulemused olid neile endalegi pettumused. Lauri kurtis jõuetust ja Ly ei saanud orienteerumisega hakkama.

Kümnekesi lühiraja finaalis

Lühiraja eeljooksud ja ka finaal toimusid meie Küka metsadele väga sarnasel maastikul. Meie nooredki tundsid end seal väga hästi, mille tõestuseks oli kümne sportlase jõudmine finaali.

Sellist edu pole varem kogetud. Kõige rõõmustavam on just tüdrukute areng – eelmisel aastal oli ainult üks tüdruk MM-il, sel aastal oli neid 5 ja kõik said finaali. Ainult Soome ja Eesti võistlejaist said kõik tüdrukud finaali. Eeljooksudes oli ainuke ebaõnnestuja Lauri Malsroos, kes tundis endiselt jõuetust. Ta oli

enne MM-i mingi haiguse läbi põdenud. Eriti silmapaistvalt liikus eeljooksus Timo – kas tõesti hakkas ta alles nüüd Austraalia reisist taastuma ning ajavahega harjuma?

Sellise eeljooksude edu järel ootasin põnevusega finaaljooksu. Ja see oligi põnev, kus eestlastel oli rõõmustamist küllaga.

Kuigi Markus ootas just sellelt distantsilt medalit, oli ka 5. koht suurepärase. Kripeldama muidugi jäi, et kuld oli ainult 28 sekundi augusel. Lühiraja vaheajad tõestasid taas, et Markus on selle MM-i kõige tugevam jooksja, ainult mõned rumalad vead ei lubanud täistabamust saavutada.

Väga meeldivalt üllatas Timo, kes saavutas lühirajal 18aastaselt 10. koha. See annab usku, et ka kahel järgneval aastal on Eesti poisil medalite jagamises kaasa rääkida. Nüüd oli selge, et Timo ebaõnnestumine EM-il ja MM-i alguses polnud seotud tema kehva vormiga vaid aklimatiseerumisraskustega Austraaliast tulles.

Mihkel ei suutnud sellel distantsil vigu vältida ning tasuks taas 27. koht. Järjekordselt suutis maksimumi välja joosta Martin, kes lõpuks sai tubli 31. koha. Järgmist aastat silmas pidades on see väga hea lähtepost. Lauri Tammemäe jättis kahjuks ühe punkti vahele, millega läks kaduma võimalus olla 15 parema seas (selliseid vaheaegu oli ta disdantsil näidanud). Kuigi Timole ja Laurile oli see võistlus 8 päeva jooksul juba kuues, suutsid nad liikuda endiselt väga võimsalt. See kinnitab poiste tugevust ning annab usku järgnevatel aastatel taas edu loota.



Tüdrukute parimaks lühirajal jäi 27. koht Elerilt. Usun, et ta võib selle kohaga rahule jääda, sest tallegi oli see juba 8 päeva jooksul kuues võistlus.

Oma kohaga polnud kindlasti rahul ülejäänud tüdrukud – Tiina 33., Grete 37. ja Kati 46. Pärast edukat tavarada olid kõigi nende ootused lühirajal kindlasti kõrgemad, minagi ootasin neilt enamat.

Teatejooks – Eesti triumf!

Pärast lühirada vaatasime koos Soome treeneritega tulemusi ning nad leidsid, et meil on teates võiduvõimalus. Ma ei uskunud neid. Arvasin, et eelnevate päevade tulemused võivad anda maksimaalselt 5.-6. koha. Ärevaks tegi just see, et teatejooks toimus hoopis

JUUNIORIDE MM tulemusi

Druskininkai, 2.-9. juuli 2006

Tavarada

Noormehed

1.Anders Skarholt	NOR	70.27
2.Olav Lundanes	NOR	73.07
3.Markus Puusepp	EST	76.43
19.Mihkel Jarveoja	EST	81.31
31.Martin Simpson	EST	85.04
39.Lauri Tammemäe	EST	87.48
43.Timo Sild	EST	89.21
63.Lauri Malsroos	EST	95.18

Neiud

1.Hanny Allston	AUS	53.43
2.Betty Ann Bjerkreim Nilsen	NOR	58.21
3.Elin A Skantze	SWE	59.59
16.Tiina Laas	EST	67.48
27.Eleri Hirv	EST	70.52
31.Grete Gutmann	EST	71.57
67.Ly Trei	EST	84.35

Lühiraja finaali

Noormehed

1.Jan Benes	CZE	25.09
1.Soren Bobach	DEN	25.09
3.Olav Lundanes	NOR	25.14
5.Markus Puusepp	EST	25.37
10.Timo Sild	EST	26.38
27.Mihkel Jarveoja	EST	29.32
31.Martin Simpson	EST	29.51

Lauri Tammemäe EST disk

Neiud

1.Betty Ann Bjerkreim Nilsen	NOR	26.19
2.Ulrika Uotila	FIN	26.38
3.Signe Klinting	DEN	26.57
27.Eleri Hirv	EST	32.07
33.Tiina Laas	EST	33.08
37.Grete Gutmann	EST	33.32
46.Kati Rooni	EST	35.54
58.Ly Trei	EST	40.48

Sprindi finaali

Noormehed

1.Mikael Kristensson	SWE	11.44,8
2.Patrik Karisson	SWE	11.53,5
3.Ruslan Glebov	UKR	11.55,9
27.Mihkel Jarveoja I	EST	12.43,1
51.Martin Simpson	EST	13.14,5
98.Lauri Malsroos	EST	14.07,7

Neiud

1.Hultgren Ingunn Weltzien	NOR	10.46,8
2.Hanny Allston	AUS	10.50,1
3.Eva Svensson	SWE	11.25,3
75.Kati Rooni	EST	14.02,4
77.Tiina Laas	EST	14.04,8





teisetübilisel maastikul – palju kiiremal ja ka tehniliselt kergemal. Sellisel maastikul on väga tugevad olnud just kesk-eurooplased ja ka skandinaavlased.

Rajameister oli ennustanud kilomeetri ajaks 4.30. Uskusin, et Markus suudab küll nii kiiresti joosta, aga kas ka Timo ja Mihkel? Nagu võistlus näitas, osutusid kartused asjatuks. Poiste eneste lootustest annab märku see, et Markus olevat enne teatevõistlust hümnis sõnu õppinud. Samuti naljatlesime Timo üle, et isal on MMi pronks ning vend Lauri on Euroopa meister, aga sul pole veel midagi?

Teatepäev tervitas taas uue kuumarekordiga (36°C). Tundus, et meie poisid ei pannud seda tähelegi. Kui Mihkel tuli esimesest vahetusest peagrupis viiendana, tekkis juba

tunne, et siit peab tulema koht esimese kuue hulgas. Ja kui Timo tuli teisest vahetusest teisena, siis uskusin, et vähemasti hõbe peab tulema.

Tšehhide 2,5 minutine edu tundus olevat liiga pikk. Sel hetkel ma ei teadnud, et tšehhid olid pannud viimasesse vahetusse oma nõrgima jooksja. Kui Markus tuli vaatepunkti esimesena, siis oli mul meelest läinud 36kraadne palavus ning see oli asendunud külmavärinatega. Selline võimas tunne oli näha Eesti võistkonna triumfi orienteerumiskajakuunioride MM-il! Peale vaatepunkti liikus Markus eriti võimsalt, suutes vahet jälitajatega suurendada kahe kilomeetriga veel tervelt minuti.

Kui nägime Markust esimesena viimase punkti poole liikumas, algas eestlaste pidu. Sõnadega pole võimalik kirjeldada seda vaatepilti ja tunnet, mis olid sellel hetkel, kui kolm sini-must-valgete lippudega noormeest mõõda finišisirget finišijooneni liikusid. Väga uhke oli olla sellel hetkel treener! Varasematel aastatel olin näinud teiste koondiste võite ja mõtelnud, millal meil see aeg tuleb. Nüüd see tuli. Ja väga mõnus oli vastu võtta orienteerumise suurriikide õnnitlusi. Tulla võistkonnaga maailmameistriks on ikkagi omaette tase! See näitab, et me oleme orienteerumisriik!

Meie poiste teine võistkond ilmutas väsimuse märke ning platseerus 24. kohale. Ka tüdrukud olid selleks võistluseks päris väsinud ega suutnud enam orienteerumisele keskenduda. Nende kohaks jäi 17. (riikide arvestuses 13.). Arvestades seda, et eelmisel

aastal polnud meil üldse tüdrukute võistkonda, siis selle-aastane koht on täiesti tubli saavutus ja annab lootust tulevikukski, kuna 3 tüdrukut koondises olid alles 18aastased.

Kokkuvõttes olid noored üle ootuste tublid! Ootused ja lootused said mitmekordselt ületatud. Täna kõiki koondislasi meeldivate võistluselamuste eest! Vähem tähtis pole ka hea seltskond ning suurepärase kambavaim. Täna teid! Loodan et te kõik jätkate treenimist kõrgete sihtidega ka tulevikus ning usun, et teilt kõigilt on oodata veelgi kõrgemaid kohti. Mina olen teid nõus aitama!

Oluline on klubide, orienteerumislüüdi ja sponsorite toetus. Kõik tänased noored vajaksid üha rohkem materiaalselt tuge, et saavutada kõrgemaid tulemusi. Toetust vajavad eriti need sportlased, kes väljuvad juunioride klassist ning sellega eemalduvad ka riigi noorterahadest. Ilma sponsorite abita pole siis võimalik enam tippu jõuda!

Järgmisel aastal toimub juunioride MM Austraalias. Olen seisukohal, et ka seal peab Eesti võistkond osalema nii poiste kui ka tüdrukute esindusega. Kui võtta noorelt võimalus kandideerida ja osaleda üks aasta tiitlivõistlusel, siis on teda juba väga raske motiveerida edasi treenima. Juunioride MM on noorele sportlasele kõige tähtsam eesmärk! Kõige suuremaks takistuseks Austraaliasse minekul on aga raha ning see reis nõuab kindlasti ka sponsorite tuge. Loodan siiski, et Austraaliasse me jõuame ning peale sedagi on võimalus sama rõõmsat juttu kirjutada!





ANALÜÜS

Tavarada - Markus

S-1 Pilk kaardil näitas, et tee punktini ei tule lihtne. Õnneks oli mul hilise startijana võimalus kasutada lohasid. Punkti võtsin väljaveoteelt sisetunneta kasutades.

1-2 Otsustasin minna otse, mööda lohasid. Harulise orvandi juures olin täpselt paigas, kuid lugesin end seejärel kohe üle sihi ja asusin punkti võtma. Kuna seda polnud, jooksin end tee paika lugema. Tegelikuses oli tegemist sihiga. Pärast umbes 2 min seiklust sai minu järel startinud leedulane Gvyldis mind kätte. Tol hetkel tundus, et võistlus medalitele on läbi.

2-3 Kasutasin üldist suunda ja jälgisin lõuna poole jäävat sihti.

3-4 Teel esimesse olin otsustanud, et lähen otse, nii et punktist väljudes võtsin üldsuuna peale ja andsin jalgadele valu. Gvyldis jäi maha. Esimest korda olin asukohas 100% kindel alles sihti ületades. Teeristist jooksin mööda loha metsa, kuid seal läks see kohe ka laiali, jättes mu saatuse kätte. Teed ületades võtsin hoo maha, et end enne otsustavaid hetki paika lugeda. Täielikult õnnestus see alles sihil. Sealt punktini olin pidevalt kaardis kinni.

4-5 Loha mööda välja, lageda juurest üle tee, üle künka, läbi lohu ja punkt. Lihtne nagu metroo või purskkaevu ehitamine.

5-6 Mööda mäekülge sihini, siis mõned jooned ronimist ja seejärel laskumine punkti, kuid realsuses satun punkti laskudes hoopis tee peale. Üllatus, kuid ma ei lase end häirida, sest teelt on lihtne punkti võtta.

6-7 Tõus, ja jalad on täiesti kinni – kas siis 2-minutilise veast juba ei piisanud? Suudan end tee vedada ja seal vaid kergelt sõrkida. Õnneks on punktis vett ja spordijooki, mis toovad natuke leevendust.

7-8 Jooksen mööda loha end peast soojaks. Umbes 300m enne punkti olen täiesti liimist lahti ja jään seisma. Asukohast? Teen mõned arglikud sammud ja avastan end alles sihi pealt. Igaks juhuks liigun punktini rahulikult, et vahepeal mitte ära kaduda.

8-10 Punktide noppimine mööda loha ja selgeid pidepunkte.

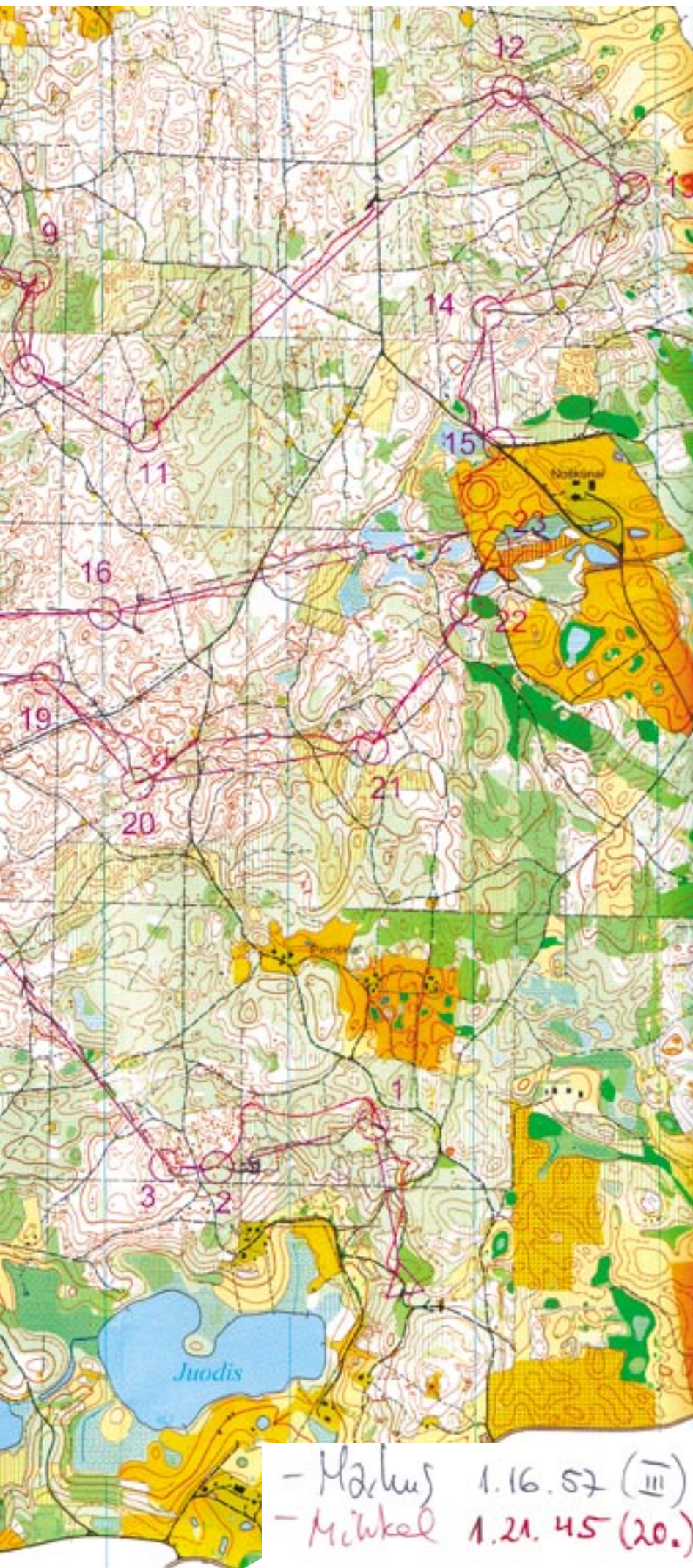
10-11 Tee, siht, lohk, kungas, tee ja väikese kaarega punkti. Juba läheb.

11-12 Ette ei jõudnud midagi lugeda, nii et tuleb hoo pealt improviseerida. Hakkan end kuidagi läbi rohelise suruma, teadmata, kuhu üldse välja



1:15 000

h- 5 m



jõuan. Alles teele jõudes planeerin edasise liikumise. Väikseid radu ära kasutades jõuan orvandisse ning sealt on punkt juba näha.

12-14 Plaan puudub – ju ei oska teejookse ettelugemiseks kasutada. Tulevikus on, mida õppida. Vaatamata kaldumistele ei kaota ma parimatele aegadele palju.

14-15 Juua! Punktis ütleb Leho, et kaotus liidriile on alla minuti. Tohoh!

15-16 Rahva ees tuleb parema mulje jätmiseks kiirendada, kuigi väsimus tahab ära tappa. Metsa jõudes võib end natuke lõdvemaks lasta. Algne plaan liikuda mööda sihti osutub selle puudumisel raskeks. Kaldun teele ja lasen sel ennast raiesmikuni kanda. Ületan tee, loen sihi välja, näen orvandit, ületan järgmise tee. Nüüd oleks vaja ainult punkti joosta, kuid loen ennast jällegi ette. Jään seisma, vaatan selja taha, näen 2 jooksjat – las jooksevad, näen punkti – pole minu oma. Aga paika saan alles pärast kõrvalepõiget lõunasse. Viga 1,5 min.

16-20 Mõnus on joosta, kui punktid lihtsalt kätte tulevad. Kiirus kasvab, sest tahaksin ikka õhtul autasustamisele pääseda.

20-21 Teerajale, üle tee ja loha järgides mööda lohupõhjasid raiesmikule. 15meetri tões tundub tappev, mõistus on kadunud ja kaldun enne punkti liialt paremale.

21-22 Oi, kui hea on mäest alla tuheseda! Loomulikult kaob kontakt kaardiga ja jään oru põhjas hämmeldunult seisma. Mõnesekundise kohmitsemise järel saan end jälle paika ning võin oma retke jätkata. Viimased sammud enne punkti teen kõndides, sest enam ei jõua ja pealtvaatajaid ju ka pole.

22-F Liigun loha mööda hääle suunas. Lagedale jõudes tõuseb pealtvaatajate ridadest ergutushüüete torm, mis annab märku, et võiks kiirust lisada. Finišiliini mööda joostes annan endast viimase.



Timo teatest

Esialgselt pidi Eesti esindusvõistkonna kolmas liige olema Lauri Tammemäe, kuid pärast lühiraja finaali otsustasime poistega, et hoopis mina peaksin järgmisel päeval Markuse ning Mihkliga jooksma. Närveerimist see ei põhjustanud, nii lühiraja kvalifikatsioon kui ka finaali näitasid, et suudan kiiresti joosta ning samal ajal korralikult kaarti lugeda. Üldse mõtlesin eelneval õhtul teatevõistlusele vähe, sest suuri ootusi polnud.

Teatevõistluse hommikul sõin rahulikult harjumupärase hommikusöögi ning jalutasin võistluskeskusesse, et ühisstarti näha. Kui Mihkel metsa sai, alustasin soojendusharjutustega. Ka siis ei tundnud ma veel stardieelset ärevust, pisut hirmutasid ehk rajameistri ennustatud kilomeetriajad. Mihkli finišeerimine liidergrupis polnud väga suur üllatus, sest teadsin, et ta oli Jukola avavahetust suurepäraselt jooksnud.

Rajale minnes oli eesmärgiks teha kindel jooks. Esimesed punktid sain puhtalt kätte, kuid vaatamata suurenenud enesekindlusele,



Teatejooksu eelisel õhtul olin möödunud päevas pettunud – jäin medalist napilt ilma ja leedukale kaotasin veel ka. Voodisse heitsin umbes 11 ajal, kuid uni ei tulnud ega tulnud. Mäletan, et veel kella ühe ajal vaatasin kella.

Voodis vähkremise ajal mõtlesin kõikkvõimalikele orienteerumise seotud ja mitteseotud asjadele. Lõpuks, kui mõtted olid end ammenandanud, proovisin mõttes Eesti hümnit laulda. Niisama, et äkki on lähitulevikus vaja. Kolmas salm ei tahtnud üldse meelde tulla, kuid lohutasin end sellega, et autasustamisel ju täies mahus laulma ei peagi. Isamaalised mõtted peas, uinusin lõpuks.

Hommik oli väga raske: magamatus ja kanged jalad. Seepärast väga ei muretsenud, kuna eelmistel päevadel olin sama halva enesetundega teinud sooritused enam-vähem. Söögiks traditsiooniline müsli jogurtiga, mis 4 tundi enne starti annab korraliku energialaengu ega tekita võistluse ajal probleeme.

Stardi eel hakkasin kahtlema, kas keegi suudab rajameistri pakutud graafikus püsida. 4,5min/km pole ju mingi tavaline tempo. Kartsin natuke täisprogrammi läbinud Mihkli pärast, kuid sain end rahustada teadmise, et Ninsa on avavahetuses teada-tuntud tirija ja niisama alla ei anna. Raadiopunktidest infot kuules sain kinnitust, et poiss pole papist ja kannatab kõike. Kui Timole teadet üle andes oli vahe vaid pool minutit, hakkasin mõtlema, et ehk õnnestub meil veel kuue hulka pääseda. Oleks ikka kõva edasimineku,



jooksin võimalikult palju mööda teid ringi, sest soovisin igal juhul viga vältida.

Vaatepunktis sain teada, et olen kolmas ja et rootslane pole väga kaugel ees. See teadmine tegi mind küll närviliseks, joosta oli jäänud vaid mõned kilomeetrid. Rootslase püüdsin kinni pisut enne teatevahetuse üleandmist Markusele. Pärast lõpetamist oli mul lihtsalt väga hea meel, et metsast välja sain, lõpptulemusele hakkasin mõtlema alles pärast seda, kui Vallo mulle mitu liitrit vett oli pähe valanud.

Markuse võimetus ma ei kahelnud, ta oli juba eelnevatel päevadel tõestanud, et on

tippvormis. Esimesest raadiopunktist anti teada, et Markus ning Mikael Kristensson jagavad liidripositsiooni – see oli hetk, mil medalikoht paistis esimest korda toenäolisena. Vaatepunktis oli Markus rootslasega jätkuvalt koos ning paistis, et medalid jagatakse lõpusirgel. See tekitas ärevust, kuna Mikael oli võitnud mõned päevad varem sprindi.

Eelhoiatusest öeldi aga õige pea, et Markus on üksi jäänud ja jookseb juba finiši poole. Mihkli ja Markusega viimased meetrid koos joosta oli väga võimas tunne – teoks oli saanud midagi võimatut.

Markus teatest

võrreldes eelmise aasta 15. kohaga, mõtlesin tol hetkel.

Sarnaselt Mihkliga oli mul ka seoses Timo vormiga pessimistlikke mõtteid. Oli tal ju lisaks 3 MM-jooksule ka 3 päeva EM-võistlusi seljataga. Kuid, nagu Mihkligi puhul tuli välja, et pole tal häda midagi, kui ta suudab Rootsi välejalga John Fredriksoniga enam-vähem koos püsida. Ja kui ta tuli vahetusse veel teise kohaga, siis oli ta end minu silmis ikka täiesti rehabiliteerinud. Hunt.

Metsast võistkonnakaaslaste heade jookside kohta infot kuulates hakkasin kahtlema endas. Äkki on liiga kuum, äkki teen vea, äkki ei jõua joosta jne. Palju toredaid mõtteid, nagu ütleb üks telereklaam. Aga joonud olin ma ju ainult mõne liitri vett ja paar klaasi puuviljamahla.

Kohe alguses jooksis rootslaste ankrumees Mikael Kristensson meie vahel olnud 5 sekundit tagasi ning mulle tundus isegi, et tal on plaan eest ära joosta. Esimesse punkti joostes pidin kõvasti vaeva nägema, et tal järel püsida. Raja keskosas hakkas olukord juba vastupidiseks muutuma – mina jooksin ees ja Mikael sõrkis järel. Mõtted läksid nüüd lõpuks medalile peale, olgu see mis värvi tahes. Punnitasin nii kuidas jõudsin, kuid tal teest ära ei olnud võimalik joosta.

Õnneks andis hajutus mulle paar kilomeetrit enne lõppu mõnekümnesekundilise edu, mida ma hambad ristasin hoidsin. Kuulsin pidevalt selja taga mingeid hääli, kuid need tulid tõenäoliselt minu peast ja krussis närvidest.

Viimasesse punkti jõudes hakkasin mõistma, et oleme Mihkli ja Timoga medali võitnud, kuid värvis ei olnud ma veel kindel. Kullavõidust kuulsin alles paarkümmend meetrit enne lõpujoont. Oh seda pidu ja pillerkaari!

Vabandused Mihkli ja Timo ees, nüüd ma enam ei kahtle, vaid usun!

Sixten Sild:

“Kui aastaid tagasi kolm OK Võru poissi – Markus Puusepp, Ats Uiboupin ja Andres Herm naasid väga heade tulemustega rahvusvahelise Koolispordiliidu maailmameistrivõistlustelt Iisraelist, siis intervjueris neid maakonnalehe “Võrumaa Teataja” reporter. Muuhulgas küsis ta igapäevast, millised on nende kaugemad plaanid spordis.

Nende vastustest jäi meelde Markuse oma, milles poiss häbenemata teatas, et soovib saada maailmameistriks! Täna päeva seisuga ta seda ongi: juunioride maailmameister teateorienteerumises. Jääb ainult loota, et kunagi väljaõeldud soovis pidas ta siiski silmas individuaalset tiitlit täiskasvanute klassis, sest kui ta samasuguse sihikindlusega edasi rühib, siis miks seegi võimatu peaks olema?

Oma senise sportlaskarjääri ajal on Markus olnud mitu aastat spordikoolis suusatajate treeningrühmas. See on hea tema edasiseks arenguks orienteerujana, sest tänu suusatamisele on õiges vanuses rajatud korralik füüsiline baas ning samas närvisüsteem orienteerumise suhtes “kulumata”.

Niikaua kui orienteerumine vaimule huvi ja pinget pakub, võib noorelt mehelt oodata edasist arengut. Hetkel on areng igatahes jõudnud niikaugele, et tugevat järeleaitamist vajavad Markuse taustajõud.”

Mihkel teatest

Minul ei tulnud enne teatepäeva und. Alati kui silmad sulgesin, hakkasin nägema orvandeid, lohke ja künkaid. Kuna ilmateade lubas järgmiseks päevaks eriti kuuma ilma, tulin voodist üles ja jõin igaks juhuks liitri vett ära. Und ei tulnud ikka. Markus ütles, et see on närvipinge. Minu arust oli see ootuseärevus.



Teate hommikul pidin

tõusma ulmeliselt varajasel kellajal, et süüa ja veidikenegi toitu seedida. Teine avavahetuse mees Lauri Tammemäe sõi ühe banaani ja jõi ühe klaasi mahla. Kartuses, et joostes hakkab pistma, jätsin minagi hommikusöögi varajases faasis pooleli. Ilm oli väga soe ja ilus, kell oli 7.00. Igaks juhuks jõin veel ühe liitri vett.

Võistlusinfo ütles, et võitja peab 10kilomeetrise raja läbima 45 minutiga. Kilomeetri aeg niisiis 4,5 minutit. Tuletasin meelde jookse, kus kilomeetri aeg oli olnud 5 minutit – juba need tundusid päris kiired. Sügisel olin jooksnud Tallinna Sügisjooksul 10 kilomeetrit ajaga 36.35. Asfaldil. 8 ja pool minutit oli ju varu. Väga ei kartnud.

Tegelikult tegin juba eelmisel õhtul endale selgeks, et kui vaja, pingutan ennast lolliks. Mõtlesin, et oleks ilus lõpetada apaatses olekus ja hea õnne korral ka pärast finišijoont ära minestada. Timo lubas, et kui mina minestan, siis tema oma lõpusirgel oksendab. Markus harjutas eelmisel õhtul hünni sõnu.

Kohe stardijoonel läks tirimiseks. Lootsin, et alguses äkki veidi lastakse kohaneda. Tšehhid arvasid teisiti. Väga raske ei hakanud raja peal kordagi. Suure hajutuse tõttu lagunes punkt väikesteks gruppideks ja mina püüdsin oma grupis kogu aeg hoida teist või kolmandat kohta. Oma positsioonist sain aimu alles 2-3 km enne lõppu, kui nägin pressipunkti joostes enda ees norrakat, venelast, tšehhe ja rootslast. Arvasin, et ju nemad juhivad. Tegelikult oli kõige ees aga ukrainlane. Rajal tegin ühe teevalikuvea ja ühe umbes 15sekundise seisaku enne punkti. Lõpusirgele jõudes asusin oma kliinilist eksperimenti lõpule viima, aga ei midagi – lahkusin areenilt oma jalul. Kohe pärast Timole teate üleandmist (seda olime eelmisel päeval harjutanud) viskas keegi mulle vett näkku. Õnneks vesi silma ei läinud. Puhtast janust jõin veel vähemalt liitri vett.

Timo ja Markuse ootamine oli nõme. Kommentaator rääkis vahepeal Leedu keeles, mitte midagi ei saanud aru. Ma kartsin, et Timo ei suuda liidrite tempos joosta. Hiljem oli mul enda ees veidi häbi, et olin julgenud temas üldse kahelda. Timo oli suurepärase ja Markus oli täpselt samasugune. Kui Markus viimasesse punkti jõudis, kostis sealt möire.

Lõpuks ometi sain oma viimasel juunioride MMil, viimasel päeval ja viimasel distantsil joosta lõpusirget võitjana. Pärast finišisirget hakkasid igasugused tüübid meid õnnitlema. Ilusad tüdrukud langesid kaela ja vanad mehed surusid väärakalt kätt. Vägisi kippus naeratus näole.

Autasustamise laulsime me hünni kõvasti ja valesti, aga keda see huvitas? Kui nüüd korraks veel eelmist õhtut meenutada, siis nägin ma silmi sulgedes orvandite ja lohku vahel tegelikult ka kõike seda, mis teatepäeval juhtus. Alles medalit kaela saades julgesin seda aga tunnustada. *In your face*, Markus Puusepp. See ei olnud närvipinge, see oli siiski ootus. Hotellis jõin igaks juhuks ära liitri õlut.



Teatejooks

M20

1. ESTONIA 1 138:42

Mihkel Järveoja
Timo Sild
Markus Puusepp

2. SWEDEN 1 140:21

Fredrik Johansson
John Fredriksson
Mikael Kristensson

3. NORWAY 1 140:40

Anders Skarholt
Erik Sagvolden
Olav Lundanes

ESTONIA 2 154:21

Lauri Tammemäe
Lauri Malsroos
Martin Simpson

N20

1. RUSSIA 1 114:35

Ekaterina Terehhova
Tatjana Kozlova
Maria Šilova

2. SWEDEN 1 115:26

Linnea Lindstrom
Anna Persson
Eva Svensson

3. FINLAND 1 115:37

Sofia Haajanen
Saila Kinni
Heini Wennman

13. ESTONIA 135:21

Tiina Laas
Eleri Hirv
Grete Gutmann

Nele Taba: „Väga võimas oli tunne olla kõige selle keskel. Ootusärevus ja lootus - kas tõesti on see võimalik, et nii hästi!? Markuse ootamine finišis oli väga pingeline, ümberringi oli kuulda inimesi ütlemas: ” Ei suuda küll seda uskuda!“

Kui ta sealt lõpuks tuli uhkes üksinduses, anti üllatunud Markusele kätte lipp ja suure karjumise saatel jooksid nad kolmekesi finišisse. Pisar tuli silma, et nii võimsad on meie noormehed. Pärast seda jooksime kohe neid kallistama, kõik olid õnnelikud. Natuke anti Markusele aega puhata ja siis jooksid poisid vette, kuhu ka ise Eva ja Liinaga sisse hüppasime.“

Arvo Kivikas: „Mul on väga hea meel, et minu vanad silmad nägid ära selle, kuidas Eesti võistkond saab orienteerumise tiitlivõistlustel kuldmedali. Olen tundnud, et kasvamas on põlvkond, kes ei põe alaväärsuskomplekse kõige lääneliku ees ning võtab Põhjamaade ja Lääne-Euroopa orienteerujaid kui omasuguseid. Mulle on selle nägemine äärmiselt sümpaatne.

Kõrgete eesmärkide seadmine nii spordis kui ka igapäevaelus on väga tähtis. On tähtis, et ei ole hirme ja eelarvamusi, et me peaksime kellestki halvemad olema, olgu spordis või ka muudes asjades.“

Noorsand „MUL TULEB KÕIK HÄSTI VÄLJA“

Puusepp hammustab aasta pärast profileiba

Tabina männikutes noormehe-hakamiseks sirgunud Markus Puusepp tõestas Leedus, et Eesti orienteeruja individuaalne medal juunioride maailmameistrivõistlustelt pole tulevikuski täiesti välistatud. Markusel aitas tema viimasel võimalusel juunioride seas medalini jõuda kaalutletud balansseerimine töö ja lõbu vahel. Lisaks ka paar killukest säravat unistust. Järgnevalt viskame pilgu rännumehe moonakotti.

Oled sa äsja lõppenud MMiga rahul?

Jah. Muidugi olen.

Mis jäi kõige rohkem hinge kripeldama?

Bankett oli jama. Rahule ei jäänud ka lühirajaga, sest medalist jäi väga vähe puudu. Rajameister oli minust tol päeval osavam. Pärast pikka etappi tuli paar lühikest. Ma ei suutnud hoogu maha võtta ja tegin lihtsate punktidega rumalaid vigu.

Olid enne MMi suhteliselt enesekindel. Ütlesid, et lähed medalit võtma ja võtsidki, lausa 2 tükki. Kust tuli selline kindlus?

Ütlesin nii või? See oli rohkem unistus, kuna aga kevadhooaeg oli läinud hästi, tundus, et võib-olla tõesti olen millekski võimeline. Pigem olid kõrvalseisvad isikud need kurjajured, kes hakkasid medalivõitmist mulle nina alla hõõruda. See häiris veidi ja lisan pinget. Mõnes mõttes oli see lisapinge kindlasti ka hea. Teiste positiivne suhtumine andis mullegi enesekindlust. Kui juba teised uskusid minusse, eks pidin siis ise ka uskuma.

Kas oli hetki või probleeme, mis tekitasid sinus kahtlusi?

2 nädalat enne MMi algust vigastasin veidi silma ega saanud 3-4 päeva korralikult trenni teha. Ka Jukat ei saanud joosta ja kadus ülevaade vormist. Tahtsin teha kaks nädalat enne MMi intensiivse nädala, käimatõmbamiseks. Silma tõttu lükkus see edasi ja puhkepäevi enne tähtsat võistlust jäi vähemaks.

Kas tõmbasid siis ennast kuidagi teistmoodi käima?

Jaanipäev oli tore. Tegin suure eesti rahva pidupäeval isegi intensiivse ja mitmekülgse orienteerumisharjutuse.

Kevadel pääsesid ka täiskasvanute EMI koondisesse? Oli see plaanitud samm või pigem üllatus?

Olin sellest talvel loomulikult unistanud, aga see tuli siiski üllatusena. Samas mitte väga suure üllatusena.

Kas kõik sinu teised õnnestumised on tulnud sulle üllatusena?

Kõik ei ole. Päevakuid olen tihtipeale läinud võitma ja olengi võitnud.

Pääs EMI koondisesse, medalid juunioride MMit... Oled aastaga teinud tohutu

arenguhüppe. Kuidas? Uued meetodid, uued rõõmud?

Kui ma vaid ise ka selle edu täpset retsepti teaksin... Aga ma arvan, et põhjus võib peituda mõtlemises. Trenni tegin tunde järgi, ei olnud kinni rangetes plaanides. Üliõpilaselu pakkus ka lõõgastumisvõimalusi.

Väide, et sa ei pidanud kinni plaanidest, ei pruugi vist paljudele treeneritele meeldida? Kuidas treenerid sellesse suhtusid?

Ma ei anna eriti kellelegi aru palju treenin, seetõttu väga paljud ei teadnudki, mida teen. Nõuandeid siiski treenerite käest sain. Pigem olen kass, kes kõnnib omapäi.

Lotot ei ole mõelnud kunagi mängida?

Mul on üks lotopilet, aga pole seda kontrollinud. Võib-olla olen juba miljonär.

Võiksid tihedamini hasartmänge mängida, võib-olla aitab kõhutunne lotos sama palju kui treeningutes?

Ma olen 100 krooni lotoga võitnud. Treeningutega seda võrrelda on siiki liiga vägivaldne.

Rääkisid, et asi on mõtlemises. Millest sa siis mõtled?

Terve aasta mõtlesin medalist.

Veel millestki?

Jah, kellestki. (Markuse silmis on kelmikas helk)

Rääkisid ka lõõgastumisvõimalustest, mida üliõpilaselu pakub. Kas kooliskäimine on hetkel segav faktor?

Ausalt öeldes – jah, mul on pärast 13 aastat kooliskäimist kopp ees. Aga lapsed, teie käige ikka koolis edasi ja õppige viitele. (Markus võtab ülikoolist aasta akadeemilist puhkust, et pühendada rohkem treeningutele).

Võib sellest julgest ja anarhistlikust väljautlemisest välja lugeda, et sinust saab professionaalne sportlane?

Ma unistan sellest.

Oled üldse suur unistaja? Sportlase materiaalne ebakindlus ei hirmuta sind?

Jah olen. Ei hirmuta. Olen küll mõelnud, et kui spordis läbi ei löö, siis tuleb asjad enda jaoks uuesti läbi mõelda ja hakata lihttööiliseks.

Usud sa siis spordi ajatusse ja sellesse, et see kinnitab veel rohkem kanda

elualana; et sellest saab justkui äri ja sportlastest saavad justkui ärimehed? Kas see oli küsimus?

Jah. (Intervjueeritavad on kohad vahetanud) Vasta nüüd küsimusele.

Raske on ennustada, kui palju ma spordiga

teenin. Aga töö ja hobi ühitamine annab mulle vaimse rahulduse ja finantsiline pool ei oma võib-olla siis enam nii suurt tähtsust.

Kas Matti Nykäneni saatus sind ei hirmuta?

Ei. (Pikk mõttepaus, Markus võtab paar lonksu pirnimorssi, vaatab aknast välja ja teeb sobimatu märkuse intervjuuerija jalgade välimuse kohta). See ei hirmuta mind, sest ma usun, et suudan peale spordi leida endale ka uusi eesmärgi. Isegi kui mul on igav, ikka kõik mul tuleb hästi välja.

Mida on vaja heal orienteerujal, et ta tiitlivõistlustel läbi lööks?

Tuleb tunnetada oma keha. Treenida ei tule palju, vaid õigesti. Võimalikult palju trenni teha ei saa olla eesmärk. Unistada tuleb. (Õhkkond laua ja pirnimorsi taga läheb veidi läägeks, tuleb teemat muuta).

Pärast medalivõitu läksid kohe Rootsi viiepäevajooksule (O-ringen) auhinna järele. Kuidas kolmanda võistlustähe järel meeleolu on, kui oled üsna kesk-päraste rootslaste käest nahutada saanud?

Alguses tuli küll nukker tunne, kuid praegu on juba üsnagi ükskõik. Tegelikult ajab naerma, sest ei saa aru, kuidas saab niivõrd lühikese aja füüsiline ja emotsionaalne seis sedavõrd muutuda. Olen lihtsalt hetkel sunnitud asjade sellise seisuga leppima. Hooaeg ei ole aga kindlasti lõppenud ja kuu aja pärast üritan end taas liikuma saada.

Järgmine aasta pole sa enam juunior. Andsid juba tänava meeste põhiklassis tormihoiatuse. Kas järgmisel aastal hakkavad puhuma uued tuuled?

Ma ei saa küsimusest aru. Kaks aastat järjest pole võimalik suurt hüpet teha. Järgmine aasta tuleb leppida tõenäoliselt tuhmimate tulemustega, kohaneda, neelata võib-olla ka mõni mõru pill. Loodan siiski, et suudan EMVt mõne medali võita.

Koondisesse pääsed?

Loomulikult.

Milline on su lemmikriik?

Eesti, aga Leedu meeldib ka.

What you?

Ülehomm.

Lõpetuseks on Sul hea võimalus kedagi tervitada.

Ma lähen talle nüüd hoopis külla.

NOORTE EM

treener-esindaja pilgu läbi

VALLO VAHER

Noorte orienteerumiskajooksu tänavused Euroopa meistrivõistlused toimusid Sloveenias, Škofja Loka. Nagu juba eelmisel aastal, otsustasime tänavugi minna võistluspaika paar päeva varem, et tutvuda maastikutüübiga ning taastuda reisiväsimusest. Sel aastal oli see eriti vajalik, kuna Sloveenia on meile orienteerumise mõistes täiesti tundmatu maa.

Kaks treeningut sealsetel kaartidel ja maastikel näitas, et maastik sobib meie noortele. Enamik noori leidis maastiku olevat täiesti huvitava ja nauditava ning kõik olid täis tahtmist võistlustule minna. Mis saab olla treenerile parem sellest, et sportlane on täis võitlusindu ning teda ei pea võistluseks eraldi motiveerima.

Nähes tohutult suurt võitlusvaimu, positiivset suhtumist eelseisvatesse startidesse ning meeletult head kambavaimu meie koondises, hakkas tekkima tunne, et sellelt EM-ilt võib mõnigi väga hea tulemus tulla. (Lisamärkus: sel võistlusel tähendab väga hea tulemus kohta kümne hulgas). Aga sellist väga head kohtade sadu, mis järgnevatel päevadel tulema hakkas, poleks osanud ma ka kõige paremates mõtetes ette kujutada.

Sprint vanalinnas

Sprindivõistlus toimus Škofja Loka vanalinnas. See meenutas Tallinna vanalinnas, ka vanus pidavat olema sama. Varasemal kahel aastalgi, mil olen noortega EM-il kaasas käinud, toimus sprint vanalinnades ning neil puhkudel on parimateks jäänud kohad teise kümne lõpus. Arvestades eelmise tulemusi ja meie noorte olematut kogemust linnasprintidel osalemisel, ei osanud võistluse eel midagi prognoosida.

Võistlus oli suurepäraselt korraldatud. Enamus disantsist kulges mööda vana



linna kitsaid tänavaid ning pakkus mitmeid põnevaid teevalikuid. Finiš oli linna keskvaljakul, kuhu oli võistlust jälgima tulnud päris suur hulk rahvast. Vaatamata mõningatele kahtlustele kujunes võistlus meile üle ootuste edukaks. Suurepärase jooku tegid Lauri Tammemäe ja Lauri Sild, kes mõlemad jõudsid 5. kohale ja seega ka õhtusele autasustamisele ning meie tüdrukutele oli juba esimese distantsi järel põhjust minna kohaliku võsa murdma, et tublidele noormeestele ilusad pärjad õlgadele saada. Tublilt jooksid veel ka Kenny Kivikas (18. koht) ja Jaagup Truusalu (21. koht). Teistel meie sportlastel oli probleeme jooksukiirusega või jooksu ja orienteerumise vahel tasakaalustamisega.

Tavarada – Lauri Sild Euroopa meister!!!

Tavarajaga olid seotud meie seekordsed suurimad ootused. Pärast edukat sprindivõistlust olid ootused veelgi suurenenud ja noorte indoluliselt kasvanud. Väga tõsiselt keskenduti tavaraja võistluseks, mis toimus tõelises mäestik (1000-1200 m üle merepinna), mäs tunnipikkuse bussisõidu kaugusel majutuspaikadest.

Juba bussisõit võistluspaika pakkus tõelist elamust! Tee kulges mööda mäekülgi aina ülespoole, see oli tõeliselt kitsas ja

käänuline. Kurvides liikus bussi nina- või taguosa kuristike kohal. Ilm oli ka väga kuum. Sellistes tingimustes ei pidanud mõnelgi sportlasel närv vastu – kostis kiljatusi, oli oksendajaid. Õnneks olid meie sportlased tugeva närvikavaga!

Võistlusmaastik oli kõige kaunim ja nauditavam orienteerumispai, mida mina olen näinud. See polnud tüüpiline alpimaastik. Vaheldusrikkust lisas suur hulk väga ilusaid ümmargusi lohke. Metsa läbitavus oli üldiselt hea, ent oli ka väga raskesti läbitavaid paiku. Orienteerumistehniliselt olid rajad väga nõudlikud, huvitavad ja vaheldusrikkad. Nendes tingimustes oli meie koondises nii suuri õnnestumisi kui ka põrumisi.

Selle päeva täheks sai Lauri Sild Euroopa meistriks tulekuga H16 klassis. Võistluse eelselt olin endamisi mõtelnud, et paar poissi võiks ikka kuue parema hulka joosta. Et aga keegi tuleb Euroopa meistriks, ei osanud küll ennustada. Mu oletuste aluseks olid eelmiste aastate tulemused ning noorte kevadine hooaeg.

Lauri juhtis võistlust raja algusest lõpuni. Kui esimesest raadiopunktist teatati, et Lauri on võistlust juhtima asunud, ei osanud veel meistriks tulekut ennustada. Kui aga võistluse informator järjepanu rõhutas, et Lauri on

(jätkub lk. 15-16)

Nii tuli

KAUAOODATUD VÕIT

Pärast ootamatult kõrget viiendat kohta sprindidistantsil kasvas mu enesekindlus ning üritasin keskenduda oma eesmärgile tavarajal - teadsin, et peaksin sealt vähemalt medali saama. Stardijoonel astudes tundsin end pingevabalt.

Start - KP 1 Sunnin end rahulikult kaarti lugema ja maastikuga kohanema. Jooksen suunaga esimese suurema lohuni, sealt nõlva pidi järgmisest süvendist mööda. Esialgu punkti lohus ei näe, jooksen alla ja juba paistabki puu tagant tähis. Etapiaeg 1.43, kaotus parimale ajale 4 sek.

KP 1 - 2 Ootamatult pikk etapp juba raja alguses. Ei leia kohe head teevalikut ja hakkam jooksma otse. Näen lageda riba rohelisest läbi minevat ja kasutan selle ära. Edasi tean juba täpselt, kust minna ja seega tõstan ka tempot. Ümber suure lohu, üle tee, orvandist üles ja uuesti tee peale. Vasakul on järsk lohk – tuleb metsa sisse keerata. Üle väikese teeraja, piki nina, sadulast läbi ning järgmises orvandis ongi punkt. Etapiaeg 7.16, kaotus parimale ajale 23 sek.

KP 2 - 3 Hakkam kohe kõrgemale ronima ja väldin suurt kraatrit vasakul käel. Jooksen üle nina ja näen tiheda metsa piiri. Kõrgelt vaadates on kõik pinnavormid selgelt näha ja läbin punkti viperusteta. Etapiaeg 3.36, kaotus parimale ajale 25 sek.

KP 3 - 4 Täisnurkne pööre ja nõlva pidi edasi. Nõlval kõrgust kogudes hakkam ees nägema väikest tippu. Paremalt kätt silman jooksmas üht Leedu poissi. Jõuan punkti enne teda. Etapiaeg 1.16, kaotus parimale ajale 3 sek.

KP 4 - 5 Otse edasi, ninast üles ja teisest alla. Lage lohk paistab kaugelt ja lähen vasakule, teeraja peale. KP asukoht lihtne, seega tuleb jalgadele valu anda. Kiikan korraks selja taha ja näen ikka veel leedukat. Läbin punkti võimalikult kiiresti, et konkurent maha jääks. Etapiaeg 1.39, kaotus parimale ajale 1 sek.

KP 5 - 6 Poiss on väleda jala-

Euroopa noorte MV tavarada

Lauri Sild, H16

1:10 000
h- 5 m

M 16

ga ja püsib mul kannul. Kiiresti tagasi teeraja peale ja ootan ristumist suurema teega. Algul küll ei näe seda ja võtan hoo maha. Hetke pärast siiki märkan teed ja tõttan kiirelt mäest alla. Lõikan nurga maha ja jõuan teerajale. Suuremal teel kiirustan liialt ja viimases teeristis enne punkti jään hetkeks seisma. Pööran vasakule ja enne pisikest lohku suundun punkti poole. Tõus on raske ja üle kõrge-ma koha minnes teen paar sammu astudes. Punkti nähes hakkab jälle kiiremini jooksuma, üritamaks veelkord Leedu poissi maha raputada. Etapiaeg 3.00, kaotus parimale ajale 32 sek.

KP 6 - 7 Jooksen lohust vasakult mööda ja siis suure orvandi vasakut serva mööda üles, sadulast läbi, kust punkti objekt juba paistab. Etapiaeg 2.19, kaotus parimale ajale 8 sek.

KP 7 - 8 Näen väikest tipukest ees ja jooksen selle poole. Mööduka kiirusega vasakult poolt lohku tee peale. Teed mööda edasi, lagedast orvandist üles ja otse punkti. Etapiaeg 2.26, kaotus parimale ajale 9 sek.

KP 8 - 9 Jooksen suunaga punktist välja ja näen suurt lohku enda ees, pikemalt mötlemata lähen paremalt ümber. Näen, et leedukas tuleb täpselt samamoodi. Olen veendunud, et ta jookseb mul konksus. Ütlen talle paar inetut sõna leedu keeles, kuid ta ei paista aru saavat.

Jooksen üle tipukeste ja jõuan lohu äärde. Mõistan, et ma pole suundumas õigesti kohta ja jään seisma. Uurin kaarti tähelepanelikult ja saan aru, et olen kaldunud paremale ning jõudnud valele poole lohku. Kiirustan läbi lohu ja mööda

nõlva üles. Vaatan veel korraks selja taha, leedukat silmapiiril ei näe. Jõuan punktipiirkonda, kuid ei näe tähist. Liigun ettevaatlikult, et mitte punktist mööda joosta ja saan õnneks täpselt punktile pihta. Etapiaeg 2.17, kaotus parimale ajale 42 sek.

KP 9 - 10 Sain aru, et äsjane viga tulenes liiga kiirest tempost ja otsustan rahulikult edasi minna. Jooksen vasakult poolt lohku ja seal üle nina. Pisikesele raiesmikule jõudes olen sunnitud suunda muutma, kuid ei muuda suunda õigeks pärast raiesmiku ületamist. Jõuan teele ning plaanin teerada pidi mäest alla joosta. Aga tee suund ei klapi ja jään seisma. See on mingi teine teerada – usaldan kompassi ja lähen otse. Jõuan suurele nõlvale, hakkab liikuma paremale, eeldatava punkti suunas, aga ei saa aru, mis lohud need vasakul on.

Jään seisma ja uurin maastikku. Teisel pool lohku olevate tippude järgi saan aru, kus olen ja annan jalgadele valu. Peast käib läbi mõte, et medal on läinud. Ehk on veel lootust? Edasi sujubki probleemideta. Kümnes punkt käes, tuleb hakata kaotatud tagasi tegema. Etapiaeg 4.38, kaotus parimale ajale 1.38.

KP 10 - 11 Jooksen kiiresti mäest alla ja näen jälle Leedu koondise dressi. Pole kindel kas on sama võistleja. Kaldun natuke liiga paremale ja teele jõudes näen ees juba punkti asukohta. Etapiaeg 1.17, kaotus parimale ajale 1 sek.

KP 11 - 12 Suund peale ja minek! Liigun paremalt ümber lohku ja enne suurt mäge saan leeduka kätte. Ta läheb üles mööda teerada, aga mina teen teistsuguse valiku.

Lähen orvandist üles ja näen jällegi, et leedukas tuleb minuga kaasa. Nüüd on kindel, et on sama poiss. Seekordki ei jää ütle mata mõned sõnad. Leedukas kohkub ja saab aru, et mulle ei meeldi, kui ta mu järel jookseb. Jooksen mäe nõlva pidi edasi ja natuke enne punkti aeglustan hetkeks kiirust. Siis näen aga punkti ja läbin selle nobedalt. Etapiaeg 4.01, kaotus parimale ajale 9 sek.

KP 12 - 13 Lihtne punkt! Kiirelt ümber mäe ja üle tipukese punkti. Etapiaeg 1.03, kaotus parimale ajale 11 sek.

KP 13 - 14 Otsustan kohe üles joosta ja leeduka lõpuks maha raputada. Näitan tõusul võimsust ja allapoole joostes kah hoogu maha ei võta. Punkti jõudes enam konkurenti ei näe. Parim etapiaeg - 2.42.

KP 14 - 15 Nina pidi alla ja üle tee. Saan täpselt rajale pihta ja liigun nõlva pidi edasi. Punkt on riskantne ja võtan hoo maha. Õnneks saan punkti ilusti kätte. Etapiaeg 1.31, kaotus parimale ajale 8 sek.

KP 15 - 16 Kiirelt teerajale ja üle tippude punkti. Etapiaeg 1.52, kaotus parimale ajale 6 sek.

KP 16 - 17 Ümber mäe, natuke edasi ja üles, tipule lähemale. Punkt paistab. Etapiaeg 2.34, kaotus parimale ajale 18 sek.

KP 17 - 18 Näen ees kahte oma klassi võistlejat ja püüan nad tohutu tempoga kinni. Teed mööda alla kuni lagedani ja siis kaduva teeraja peale. Näen selja taga tervet punkti inimesi ja püüan nad maha raputada. Punkt on nagu loto mängimine – kas saan pihta või ei? Lohust saan läbi ja punkt õnneks paistab. Etapiaeg 3.30, kaotus parimale ajale 23 sek.

KP 18 - 19 Otse läbi roheline ei taha minna. Natukene teed mööda ringi kuni jõuan lohadeni, mis viivad punkti. Etapiaeg 0.56, kaotus parimale ajale 1 sek.

KP 19 - 20 Tähistust järgi mäest alla ja kuulen kuidas rahvas karjub. Saan aru, et hea koht on tulemas ja tõstan tempot veelgi. Liigun kiirelt, aga ettevaatlikult. Näen teeraja lõpus veel mingit punkti, ignoreerin seda. Punkti objekt on kaugelt näha, kuid tähist näen alles viimasel kahel meetril. Etapiaeg 1.02, kaotus parimale ajale 2 sek.

KP 20 - 21 Viskan korraks veel pilgu kaardile ja siis jooksen meeletu kiirusega viimasesse punkti. Etapiaeg 0.34, kaotus parimale ajale 5 sek.

KP 21 - Finiš Rahvas karjus nii kõvasti, et kuulsin vaevalt oma mõtteid. Kõrvu jäi Vallo hüüe, et mäng on sekundite peale. Andsin finišisirgel endast maksimumi (parim aeg – 10 sek).

Torkasin SI-pulga finišijaama. Kummardasin ettepoole, toetasin end kättega jalgadele ja hingasin sügavalt sisse. Spiikri jutust sain aru, et olen väga hea jooksu teinud. Pidi veel ühe Poola võistleja ära ootama, enne kui võit kindel oli. Tunne, mida ma võidust kuuldes kogesin, oli midagi erakordset. See hetk ei lähe mul meelet mitte kunagi.

Finišisirgel näidatud aeg oli päeva parim – 10 sekundit ning kokkuvõttes oli edu teiseks tulnud sakslase Bjarne Friedrichsi ees 49 sekundit ja kolmandaks platseerunud poolaka Bartosz Pawlaci ees 1.42. Raja pikkuseks oli 7,16 km, mis annab keskmiseks kilomeetritele kulutatud ajaks 7.09.

(algus lk. 13)

kõige tõsisem kullanduleja, hakkasid juba ihukarvad püsti tõusma. Õnneks suutis Lauri kogu raja liikuda väga võimsalt ja vigadeta ning kullas polnud enam kahtlust.

Lõpuks oli EM-idelt tulnud pidu ka meie õuele. Väga uhke on seista õhtusel autasustamisel, kui mängitakse oma hümni ja tõuseb oma lipp. Mis saaks olla veel parem kingitus sportlasele, treenerile ja kõigile teistele koondise liikmetele, kui kaasa elada oma koondise liikme triumfile.

Suurepärase jooksu tegid ka Hannula-Katrin Pandis ja Lauri Tammemäe, kes saavutasid vastavalt 7. ja 8. koha. Hannula 7. koht oli tegelikult tõeline üllatus, kuna 16 klassi tüdrukute tase on olnud viimastel aastatel (ka selle aasta kevadhooajal) küllaltki madal ning tulemused väga ebastabiilsed. Usun, et see tulemus annab jõudu juurde nii Hannulale

kui ka teistele tüdrukutele. Kõik teised meie tüdrukud on ju tõestanud, et nad ei ole Hannulast nõrgemad, vaja on ainult õigel ajal ja kohas end realiseerida. Lauri Tammemäe lootis sisimas kindlasti palju kõrgemat kohta, aga peab tunnistama, et ka noorte EM-i tase läheb aasta-aastalt kõrgemaks ja medalinõudlejaid on paarikümne ringis. Lisaks olid ju sellel aastal esmakordselt võistlemas ka rootslased ja norrakad, mis oluliselt tõstis võistluse taset.

Ebaõnnestumiseks ei saa kindlasti nimetada ka kohti teises kümnes – Timo Sild 13., Eleri Hirv 14., Grete Gutmann 18. Esimese kuue hulka jõudmine jäi kinni ainult mõne rumala vea taha. Oma võimetele vastava tegi kindlasti ka Jaagup Truusalu (22. koht).

Kogu potentsiaali ei suutnud sellel distantsil avada Raido Mitt (44.), Kenny Kivikas (39.),

Kristo Heinmann (32.), Ly Trei (38.). Olen kindel, et oma jooksvõimelt oleksid nad kõik võimelised jooksuma 15 parema hulka, ent lubamatult palju rumalaid vigu seda ei võimaldanud.

Tavarada näitas, et palju tööd tuleb teha D16 klassi sportlastega nii jooksvõime arendamisel kui ka orienteerumistehnika parandamisel. Näiteks meie tüdrukutele oli see rada paras katsumus.

Teatevõistlusest pronksmedal

Arvestades tavaraja tulemusi ning teades noorte potentsiaali, oli maksimumprogramiks D18, H16 ja 18 klassi sportlaste jõudmine kuue hulka. Kõige kõrgemat

(jätkub lk. 16)

kohta uskusin H18 klassi poistelt – ehk isegi medalit.

Tegelikuses esinesid nad kõige kehvemini ning 12. kohast kõrgemale ei suutnud tõusta. See oli selge altminek. Ei oskagi seda muuga põhjendada, et oli lihtsalt halb päev – mitte kellelgi ei tulnud midagi välja.

Seevastu rõõmustasid meid H16 klassi poisid, kes suutsid välja joosta suurepärase 3. koha. Üle pika aja oli tulnud välja ka selline teatejooks tiitlivõistlusel, kus kõik kolm vahetust jooksevad enda tasemel jooksu ning tasuks tuli kohe ka medal! Usun, et see motiveerib kõvasti ka Raidot ning Kennyt järgmiseks aastaks. Kripeldama jäi, et Lauril tuli Läti esindajale

lõpusirgel alla jääda – tuleb trennida veel lõpuspurte!

Korraliku jooksu suutsid teha ka D18 klassi tüdrukud ning tasuks oli pääs autasustamisele – 6. koht. Arvan, et kehvem tulemus olnuks altminek. Neidude võimed lubaksid ka kõrgemate kohtade nimel võidelda. Teatevõistluses suutsid ka D16 klassi neid teha korraliku jooksu ning tulemuseks 8. koht 23 võistkonna hulgas.

EM-ile tagasi vaadates tuleb tõdeda, et see võistlus oli meile pagana edukas! Edukust tõestab veel fakt, et riikide punktiarvustuses olime 5. kohal 24 osalenud riigi hulgas. See oli Eestile kõigi aegade edukaim EM. Loodan, et ka järgmisel aastal Ungaris ei lähe meil halvemini, kuigi latt

on väga kõrgele seatud. Järgmise aasta suurim lootus on endiselt Lauri Sild, kuigi juba vanemas klassis. Usun, et aastaga suudavad areneda ja võistlusnärvi koguda ka Kristo Heinmann, Raido Mitt, Kenny Kivikas. Loodan vaid, et lisandub veel ka väarikas kaaskond neist, kes tänava koondisesse ei mahtunud, et teates hästi võistelda.

Kui poiste poolelt paistab kõik korras olevat, siis tüdrukutel on seis kurvem. Tüdrukute põhiprobleem on vähene treenitus. Kui tüdrukud suudaksid kogu talve ja kevade tõsiselt trennida, siis poleks kohad esimeses kümnes pole võimatud.

Seniks soovin aga kõigile tänastele ning ka tulevastele koondislastele tugevat tree-ninguindu ning loodan, et järgmise aasta EM ei jää tulemuste poolelt lahjemaks!



4X INTERNET



Tavarada

D16

- 1.Karina Feršalova RUS 34.21
- 2.Ilona Tibay HUN 37.45
- 3.Adélka Jakobová CZE 37.46
- 7. Hannula-Katrin Pandis EST 39.47
- 35.Adele Puusalu EST 53.28
- 54.Triin Aedmäe EST 1:09.23
- 58.Piibe Tammemäe EST 1:13.59

D18

- 1.Vera Mádlová CZE 52.31
- 2.Nina Oleinitsenkova RUS 55:57
- 3.Ida Marie N Bjørgul NOR 56.00
- 14.Eleri Hirv EST 1:01.30
- 18.Grete Gutmann EST 1:03.59
- 36.Helena Heinväli EST 1:10.08
- 38.Ly Trei EST 1:10.47

H16

- 1.Lauri Sild EST 51.12
- 2.Bjarne Friedrichs GER 52.01
- 3.Bartosz Pawlak POL 52.54
- 35.Tauno Tiirats EST 1:09.09
- 39.Kenny Kivikas EST 1:13.21
- 44.Raido Mitt EST 1:15.47

H18

- 1.Christian Wartbichler AUT 55.08
- 2.Philipp Sauter SUI 56.04
- 3.Tomáš Boril CZE 57.15
- 8.Lauri Tammemäe EST 59.28
- 13.Timo Sild EST 1:00.55
- 22.Jaagup Truusalu EST 1:03.10
- 32.Kristo Heinmann EST 1:06.22

Sprint

D16

- 1.Adélka Jakobová CZE 11.35,50
- 2.Vera Müllerová CZE 11.47,60
- 3.Ladina Matter SUI 11.58,91
- 22.Hannula-Katrin Pandis EST 13.22,68
- 46.Triin Aedmäe EST 14.44,03
- 49.Piibe Tammemäe EST 14.49,95
- 59.Adele Puusalu EST 16.23,82

D18

- 1.Michaela Procházková CZE 12.08,27
- 2. Nina Oleinitsenkova RUS 12.41,79
- 3.Marine Leloup FRA 12.44,31
- 26.Grete Gutmann EST 14.02,67
- 30.Eleri Hirv EST 14.10,99
- 35.Ly Trei EST 14.18,34
- 57.Helena Heinväli EST 16.02,65

H16

- 1.Matthias Kyburz SUI 11.08,95
- 2.Antonio Martinez ESP 11.26,14
- 3.Maciej Hewelt POL 11.35,41
- 5.Lauri Sild EST 11.48,85
- 18.Kenny Kivikas EST 12.14,19
- 30.Raido Mitt EST 13.00,17
- 49.Tauno Tiirats EST 14.02,32

H18

- 1.Ivan Sirakov BUL 11.26,58
- 2.Erik Liljequist SWE 11.30,60
- 3.Francisco Navarro ESP 11.42,11
- 5.Lauri Tammemäe EST 12.01,20
- 21.Jaagup Truusalu EST 12.33,36
- 24.Timo Sild EST 12.34,66
- 48.Kristo Heinmann EST 13.11,41

Teatejooks

D16

- 1.CZE 1:18.13
- Adélka Jakobová 25.26
- Vera Müllerová 27.41
- Michaela Chmelarová 25.06
- 2.RUS 1:20.17
- Anastasia Trubkina 28.51
- Natalia Kozlova 27.15
- Karina Feršalova 24.11
- 3.SUI 1:25.35
- Ladina Matter 24.17
- Sarina Jenzer 35.36
- Isabelle Feer 25.42
- EST
- Hannula-Katrin Pandis tühist
- Triin Aedmäe 29.20
- Adele Puusalu 27.37

D18

- 1.NOR 1:35.15
- Inger Liv Bjerkreim Nilsen 35.05
- Siri Ulvestad 28.54
- Ida Marie N Bjørgul 31.16
- 2.HUN 1:39.46
- Dorottya Péley 35.12
- Diána Koós 34.23
- Eszter Öry 30.11
- 3.CZE 1:40.55
- Tereza Petrželová 31.46
- Vera Mádlová 30.09
- Michaela Procházková 39.00
- 6. EST 1:48.11
- Ly Trei 36.41
- Eleri Hirv 32.42
- Grete Gutmann 38.48

M16

- 1.SUI 1:30.11
- Nicolai Stucki 30.10
- Florian Howald 31.23
- Matthias Kyburz 28.38
- 2.LAT 1:36.38
- Valters Strelnieks 37.50
- Maris Zamovskis 29.50
- Andris Kivlenieks 28.58
- 3. EST 1:36.53
- Raido Mitt 31.11
- Kenny Kivikas 36.01
- Lauri Sild 29.41

M18

- 1.RUS 1:57.49
- Juri Kirjanov 40.06
- Dmitri Masnõi 38.23
- Damir Kurmakajev 39.20
- 2.GBR 1:59.40
- Rhodri Buffett 39.20
- John Rocke 39.24
- Hector Haines 40.56
- 3.CZE 1:59.55
- Tomáš Boril 39.44
- Matij Klusáček 39.03
- Pavel Hradec 41.08
- 12. EST 2:10.27
- Lauri Tammemäe 44.20
- Jaagup Truusalu 44.14
- Timo Sild 41.53

XDREAM,

UNISTUS seiklejatele

Kui oled öösel rabalaukas ujunud, jalgratast tassides risustel raiesmikel ukerdanud, tulikuumas päikeses jooksusammul kanarbikuoose mõõtnud ja koos kahe sõbraga „käru” teha proovinud – siis on selge! Oled käinud seiklusspordivõistlusel XDream.

KAJA PINO

Hansapank XDream 2006 on seiklusspordi sarivõistlus, kus neljal etapil tuleb end proovile panna valdavalt kolmel alal: jooks, kanuu ja maastikuratas. Sekka pihuga lisaülesandeid, mida rajameistrid – küllap mõnuga naeru mugistades – on suutnud võistlejate elu raske- maks muutmiseks välja mõelda. Osalejatele on preemiaks rõõm eneseületusest, meeskonnatööst kolmeliikmelistes tiimides ja Eestimaa imelisest loodusest.

XDreami kevadetapp toimus Kõrvemaal. Oosid, kanarbikunõmmed, järved, liivased mäed vaheldumisi rabadega, vaatedornid – ilus nagu Kõrvemaa ikka. Metsaalune oli kaetud sinililled ja esimeste ülastega, näsiniine lillakad õied levitasid oma mõrkjasmagusat arooni ning ere kevadpäike siras üle kõige.

Võistluse raskusastmest annavad aimu raja läbimiseks kulunud ajad. Pikemal A-rajal, kus startis 57 võistkonda, oli võitjate aeg 5:58, autori e. „keskmike” tiimil 8:52 ning viimasena ilma trahvideta finisheerunud võistkonnal 11:16.

Lühemal, B-rajal, kus rajale läks tervelt 116 võistkonda, olid võitjad rajal 3:44, viimasena trahvideta finisheerunud 7:54 tundi. Trahvideta aeg on võetud sellepärast, et ajatrahvid (mõne lisaülesande mitte-täitmise, punkti läbimata jätmise eest vms) moonutaksid rajal oldud tegelikku aega: A-raja pikim aeg koos trahvidega oleks ligi 20 tundi ja B-rajal 16 tundi! Nii kaua sellel võistlusel siiski metsas ei olda.

Võistlusel!

Võistlus algas rattaetapiga Kõrvemaa suusaradadel: pidevad tõusud ja laskumised mitte just laugel väheliivastel mägedel. Vahelduseks künklikud metsasihted, rabasid ja jõeületamisi.

Jalgadest rohkemgi sai märjaks kohe üsna algul, kui rattaga tuli läbi minna ühest laiasst lodusest kohast, mille keskel oli kraav. Meie võistkonna SI-pulga kandja läbis selle koguni kolm korda: punkt oli lodu ees, kuid punkti varjasid selle ümber troppavad kaasvõistlejad ning ta tormas edasi, üle kraavi. Pärast, punkti märganult tagasi, mille käigus tal õnnestus vööni märjaks saada. Siis ratas kaasa ja uuesti üle.

Kui mina, ratas õlal, mingil palgiotsal turnisin, püüdsin küll meenutada, kui kaugel on sügav vesi. Aga mis sa seal ikka meenutad, tuleb

edasi kiirustada. Järgmine samm, vesi juba üle põlve... peast jõuab läbi käia mõte, et kui vaid jalgrattapükste svamppolster kuivaks jääks...

Karmauh! Ei jäänud kuivaks.

Aga seiklusspordis tuleb asju vaadata optimistlikult. Vesi ei olnudki väga külm ja spordiriided pole ka märjalt väga ebameeldivad ja külmad.

Meie olime juba enne võistlust - küll naljaga pooleks, aga siiski - arutanud, et kui on vaja ujuda, eks siis saab ka selle aasta esimene suplus XDreamil ära tehtud. Kuna me lodu ületamisest juba märjad olime, polnud pikka mõtlemist, kui rattaetapi kaart näitas otseteed üle jõe sillata kohas ja pikka ringi üle silla. Valisime loomulikult esimese. Oli kergendus ja pettumus ühtaegu, kui osutus, et ujuda ei tulegi: üle jõe viis matkajate laudtee. Et jõe ületamist veidigi ekstreemsemaks muuta, proovis meie kapten jalgrattaga laudteel sõita. Muidugi lõppes see esiratta kinnikiilumisega kahe laua vahelisse prakku ja mehe efektse õhulennuga laudtee kõrvale - küll mitte päris vette, vaid jõeäärsesse mutta.

Ehkki otseminekuga kaasnes ka pikk risune ja mudane metsasiht, õigustas otseteed end ajaliselt: kui meil oli punkt juba võetud, kohtasime mitmeid enne koos meiega olnud võistkondi, kes olid läinud ringiga ja nüüd alles teel punkti poole.

Rattaetapile järgnes jooks, mis kulges tulipalavate ooside vahel, läbi rabade ning muidugi ohtralt mägedest üles-alla. Vahepeal loomulikult lisaülesanded.

Pikim lisaülesanne oli "valgel alal" punktide leidmine. Abiks oli ka kaardi tagaküljel olev legend, kuid meie võtsime punktid asimuudi järgi. Kuna korraldajad polnud legendiringile ka ühtegi lisapunkti paigutanud, oli asimuudi järgi mineku võimalus ilmselt võistlejate nutikuse kontrolliks.

Võistlusmäärustiku tundmisel me enam nii nutikad ei olnud ja saime ühe trahviringi. Trahviks oli mäest alla-üles kulgeva nõõriraja läbimine - ja see mägi oli ikka üpris järsk. Aga on ju orienteerujate vana tarkus, et kui pea ei jaga, peavad jalad korrutama...

Jooksult kanuuetapile jõudmine oli igatahes selge rõõm. Selle hetkeni, mil kanuu sai vette lükatud. Siis ütles võistluskaaslane etapi klassikaks saanud sõnad: "Kurat, valepidi voolab!"

Jõgi voolas muidugi nagu ikka, aga vist esimest korda Eesti seiklusspordi ajaloos tuli seekord kanuuga sõita vastuvoolu.

Soodla jõgi pole küll kiirevooluline, kuid mõnes kohas andis siiski tõmmata. Ja sõbrad koprad olid kah oma tammidega teinud tublit tööd, nii et paaris kohas tuli kanuu nende ehitustest kaldal mööda

tõsta. Ühte jõelooget üritasime omal algatusel üle luha minnes õgven-dada. Ei tea, kas see kokkuvõttes kõige targem tegu oligi: vähemalt põlvkõrgused „pokud“ ei teinud kanuulohistamist just hõlpsaks.

Jõe kraavide ja käänakute lugemine läks meil ühel hetkel lootusetult sassi ning kui finišini oli jäänud alla kilomeetri, oli selge, et üks punkt on meil võtmata jäänud. Mehed läksid tagasi seda jalgsi otsima ning minu ülesandeks jäi vanade indiaanlaste kombel – ehk siis üksi kanuus - finišisse sõita.

No ei olnud vanade indiaanlaste elu kerge! Üksi ja vastuvoolu on kanuu juhtimine ikka paras sudimine! Jõudsin siiski lõpuks edukalt kohale. Sillal valvanud korraldajad olid sellisest taktikast küll mõnevõõra hämmastuses, kuid aitasid mul sõbralikult kanuu kaldale tõmmata ja seda ka poolele teele rattavahetusalasasse kanda. Siis jõudsid mehed meile järele ja võtsid kanuukandmise korraldajatelt üle.

Viimane rattalõik teel finišisse oli aga ootamatult raske. Just moraalselt, sest seal oli kaks järsku liivast laskumist, milliseid mina kukkumisohtu pärast lihtsalt kardan. Võibolla võistluse alguses, kui

moraal veel kõrge ja vaim värske, oleksin ehk sealt allasõitmisega toimegi tulnud, kuid lõpus küll enam mitte. Viha pärast peaaegu nuttes lükkasin ratta sealt käekõrval alla... aga noh, finiš polnud enam kaugel.

Finišisse jõuda oli igatahes tõeliselt mõnus. Ja juba järgmisel päeval oli hea mõelda, et järgmine etapp on juba kuu aja pärast.



ERAKOGU

Õine etapp suurendab seikluslikkust

XDreami suvine etapp toimub juba traditsiooniliselt öösel. Õine orienteerumine erineb päevasest vähemalt sama palju kui öö ja päev ning teeb mõnigi kord üllatavaid korrektsiivseid päevaste võistluste tavapärasesse pingeritta.

Ning loomulikult on see etapp kõige pikem ja raskem. A-rajaja võitja ISC Adventure Team aeg oli siin 9:07, viimasel ilma trahvideta lõpetanu 14:11. B-rajaja võitja Männikumägi oli rajal 5:45, viimane trahvideta lõpetanu 10:46.

Start oli kell 10 õhtul ja stardipaik seekord Kurgjal. Imeilusal soojal suveõhtul sööstis A-rajale tulemust püüdma 49 ning B-rajale 127 võistkonda.

Esimene jooksuetapp kulges ladusalt ja sujuvalt. Kurgja maastik on vaheldusrikas: järsud seljandikud keset risust metsa ei lase unustada, et tegu on ikkagi ekstreemspordiga.

Esimene tõsisem ekstreemsus saabuski ootamatult ruttu. Juba enne starti olime tunnistanud keset jõge silla ääres olevat punkti, mille juurest kulges üle jõe oranž lint. Selge, nüüd tuli kogu tiimiga mööda seda linti punktini ja sealt edasi teisele kaldale kulgeda. Vesi tõusis küll vaevast vööni, aga kivid põhjas olid libedad ja suured ning vool kiire, nii et väga muretult ikka solberdada ei saanud.

Rattaetapil jäi silma paljutootav siit „Metsanduse näidisala“ kohas, kus järgmisse punkti minekuks sai teha mitmeid rajavalikuid. Otsustasime, et kui näidisala, siis tuleb teda kindlasti vaadata, ja valisime sinna viiva sihi. Loomulikult tähendas see, et taaskord oli jalgratas rattaetapil ainult segavaks asjaoluks: suurema osa ajast tuli seda tassida.

Üllatuslikult võib aga metsateel pimedas sõitmine olla lihtsamgi kui valgus! Päeval valguses ju näeb kõiki künkaid, puid ja muid teel lebavaid takistusi, pimedas saab aga sõita põhimõttel „üks takistus ole tunda“.

Elamusi!

Vahepeal jõuame raba juurde ja tuleb täita üsna ootuspärane lisaülesanne: joosta umbes kolmekilomeetrine ring mööda laudteed.

Uhh, kui ilus! Isegi joostes võtab hinge kinni, kui näed rabalaugastelt kerkivat udu hõljumas kidurate mändide ja pimedas veidi tontliku rabamaastiku kohal. See udu, kui ta sind endasse mähbib, on ka hämmastavalt soe ja pehme. Hakka või uskuma peibutavate lauka-vaimude olemasolusse... Õise soo sosinaid küll kuulutada ei saa, selleks on rabas korruga liiga palju rahvast. Pidevalt kostab eest või tagant jalgade tümpsumist laudteel ja ees... jah, mis hõiklemine? Mis pealamp-jaaniusside kogunemine?

Muidugi ei tähenda see head. Täpsemalt tähendab see ujumist rabalauka keskel oleva punktini. Ujuma peab üks tiimiliige. Tuleb tunnistada, et ega sel hetkel ujujaid väga ei kadestata, sest õhk on juba üpris külm.

Vesi olevat aga soe. Kõik ujujad, kes lähevad vette punktile lähimas kohas, ujuvad tagasi tulles kaarega ootajateni ning kiidavad, et kui vaja, teevad nad teise otsa veel. Aga pärast edasi joostes tunduvad jalad küll krambi poole kiskuvat ning rattale istudes riided jäätuvat... Pole parata, ka see on osake seiklusspordist.

Rattaetapi sees ootab teinegi lisaülesanne, tegelikult sama ootuspärane kui rabajooks. Taas kord antakse „valge alaga“ kaart, kust peab seitse punkti kätte leidma. Nuu-jah, ütleme ja asume reipalt teele, ehkki lisaülesanne on pikk ja mitte just paljutootav. Protokolliga vaadates hävivad siin paljud ning ka meie vedame siin tunnikesi kauem kui kaarti vaadates olime plaaninud.

Ja seegi pole lisaülesannetest kõik! Veel kord tuleb rattalt maha tulla, noolt visata ja kui 15 punkti täis ei saa, liivane sinkavonka ja luidetel ülesalla kulgev trahviring teha. Ligi kilomeeter pikk, ütlevad punktikoh-tunikud. Meie tiimil 14 punkti ja muidugi on siis trahviring soolas.

Viimane ülesanne rattarajal on kohustuslik joonorienteerumine, teadmata, kas otseteest kõrvale viivate sakkide otsas on punkte või mitte. Müdistasime joont ja juhendit järgides vööni ulatuvates traktori- või lausa tankirööbastes ära – ja punkte polnud. Meelega või kogemata otse minnes oleks oluliselt võitnud nii teepikkuses, ajas kui ka kehalises koormuses.

Kanuuetapi eel tuli otsustada, kas kanuus sõidetakse kahekesi või kolmekesi. Kolmekesi sõites tulnuks pärast koos 11km tagasi joosta, kahekesi kanuusse istudes tuli aga kaasa võtta üks jalgratas, samal ajal kui kolmas tiimiliige sõidab kahe jalgrattaga 11km kanuu lõpp-punkti ja sealt rattatavad kõik kolmekesi koos tagasi. Meie valisime viimase variandi, tõstisime kaardihooldjaga ratta kui käekõrval kõige ebamugavamalt lükatava kanuusse ja asusime teele.

Hiljem turgatas pähe, et rattamees oleks võinud ju ka punktid jõe äärest ära võtta – oleks kanuuga kiiremini edasi saanud. Niikui tuli ratturil vahetusalas kaua-kaua oodata... Kuid mõlamine kulges üllatavalt kiiresti ja me isegi parandasime oma kohta.

Ratastega liikvele läinud kaaslaste emotsioonid kahe rattaga lahtise killustikkattega teel sõitmisest võib aga kokku võtta ühte lausesse: „Hommepäev võin nüüd tsirkusesse tööle minna!“

Tagasteel rattaga olid ka mõned punktid, üks neist lausa kõrgel puu otsas. Sõites andsime tuld niipalju kui jõudisime ning finisheerusime tasavägises sekundiheitluses ees sõitnud Medisoft A meeskonnaga: nende aeg 12:46:11, meil 12:46:12.

Ja siis ründas kohutav uni. Pingutasime mis me pingutasime tagasi sõites autos intelligentset vestlust üleval hoida, ikka kippusid silmad korraks kinni vajuma. Õnneks mitte roolisistujal. Aga see viimane auto-etapp oli kindlasti kõige raskem osa öisest võistlusest!

Ent nagu ikka – juba järgmisel päeval oli hea mõelda, et järgmine etapp on kõigest kuu aja pärast...

Järjekorras neljandad ratta-o MM-võistlused olid seekord meie põhjanaabrite korraldada. Soome sõitis Eesti läbi aegade suurim koondis kõrgete ootustega. Kuigi suurvõistluste konkurents on suudeti kaasa rääkida ka kõige kõrgemate kohtade jagamisel, oli võistkonnal kokkuvõttes siiski palju ebaõnne. Samas on Marguse tavaraja 4., Tõnise lühiraja 6. ja meeste teate 5. koht ikkagi väga kõrge klassist tulemused.

RATTAORIENTEERUMISE MM

Soomes Joensuu

pakkus nii rõõmu kui ka pettumusi

MARGUS HALLIK

foto HARRY VEIDE

58 000 elanikuga Põhja-Karjala keskus Joensuu oli paik, kuhu käesoleva aasta juulis kogunesid rattaorienteerujad kogu maailmast, et selgitada taaskord enda seast parimad. Esindatud oli neli kontinenti ja riike oli 25, kaugemad tulijad Austraaliast, Uus-Meremaalt, Jaapanist ja USA-st.

Noorima orienteerumisa MM-võistlusi on peetud aastast 2002, mil esimesed medalivõitjad selgusid Prantsusmaal Fontainebleaus. 2004 selgitati maailmameistreid kaugel Austraalias ning möödunud hooajal

Fin-5 ning lisaks selgitati selle nädala jooksul välja veel ka Trail-O maailmameistrid.

Nagu juba mainitud, oli Eesti rattaorienteerumiskoondis seekord suurem kui kunagi varem. Mehi oli kuus ehk siis täisvõistkond, nagu eelmiselgi aastal, neist mõned küll kõikidel distantsidel ei startinud.

Esmakordselt oli aga Eestil välja panna terve teatevõistkonna jagu naisi. See oli väga positiivne, sest viimase 7 aasta jooksul, mil eestlased on rattaorienteerumises rahvusvahelistel suurvõistlustel kaasa löönud, pole meil õrnama soo esindajaid varem osalemas olnud.

Lisaks võistlejatele oli eestlasi sõitnud Joensuusse veel teisigi: foto-



Slovakkia suurte mägede vahel.

Siiani ülivõimsalt edukaima rattaorienteerumismaa Soome koduse MM-i oli enda kanda võtnud Kalevan Rasti – klubi, mida võib liialdamata lugeda üheks tugevaimaks mitte ainult Soome, vaid kogu maailma mõistes. Tippspordi poolelt on neil teiste seas ette näidata näiteks Tiomila ja Jukola võidud, lisaks on klubi liikmed võitnud viimase kümne aasta jooksul orienteerumisjooksu MM-ilt 13 medalit, neist 5 kuldset. Nende kuumim staar on hetkel maailma üks parimaid orienteerujaid prantslane Thierry Gueorgiou, eestlastest kaitseb Kalevan Rasti au Anu Annus.

Aastakümnete vältel on Joensuud ümbritsevatest suurepärasest maastikest tehtud üle 200 orienteerumiskaardi ning Kalevan Rasti on tuntud ka kui võimas korraldusjõud, eesti orienteerujatel on nende korraldatud üritustest mees ehk 2000. aasta Jukola teatejooks Pärnävaaral. Suur klubi võttis ka seekord suurelt ette: 9.-14. juulini kestnud Suomen Suunnistusviikko raames peeti maha nii rattaorienteerumise MM, rohkem kui 3000 osavõtjat koondav mitmepäevajooks

graafina tegutses seekordki Harry Veide ning korraldajate abikommentaatorina vene keele alal Mati Kalve, keda võis staadionil vahel kuulda ka eestikeelset informatsiooni jagamas. Eestlasi oli tavapäraselt ka Fin-5 ning isegi ratta-o rahvavõistlustest osavõtjate seas.

Kuna tegemist oli tuttavate oludega naaberrigiga saabusid koondislased MM-ile kaks päeva enne esimest starti, mis oli piisav aeg sisseelamiseks. Model eventi harjutusrada algas kuulsalt Kontiolahti suusastaadionilt, kus isegi laskesuusatamise MM-võistlusi peetud ning kulges selle ümbruse maastikul.

Tavaraja kvalifikatsioon

Esimese võistluspäeva ülesanne oli selgitada 60 paremat, kes saavad edasi kolme päeva pärast peetavasse finaali. Kvalifikatsioon sõideti Utranharju kaardil, mille maastikku iseloomustas üks suur piklik mäemassiiv, mille peal ning ümber keerlesid teed ja rajad ning

mida tuli ületada mitu korda. Radade võrk oli keskmise tihedusega, kohati tihedamaid pesi, kuid üldiselt taandus orienteerumisülesanne teevalikutele, mida maastik pakkus omajagu.

Nagu eelsõitides ikka, starditi korraga kahe- või kolmekaupaga suhteliselt sarnase ülesehitusega, kuid siiski natuke erinevatele radadele. Naistel oli kaks ja meestel kolm alagrupi, kust igast grupist 20 kiiremat pääsesid edasi. Seitsmest stardis olnud eestlasest (Raul ja Arbo säätsid jõuvarusid ning tavarajal ei startinud) sõitsid kõik üldiselt kindla peale ja võiks öelda, et isegi väga hästi, sest finišisse jõuti kiirete aegadega.

Siinkohal tehti väike korrigeerimine: kaks eestlast pidid leppima tulemusel tühistamisega. Nimelt jättis Ruth kogemata ühe punkti vahele ning ka Tõnis jäi finaalkohast ilma, kuna oli läbi sõitnud keelatud alast. See oli väga valus löök suurepäraselt vormis Tõnisele, kes oli võitnud oma alagrupi ülivõimsalt, edestades järgnevat koguni 2.42ga.

Ka aastatagusel MM-il Slovakkias oli tavarada lõppenud talle sama kurvvalt, ent siis läks korralik esikümne tulemus tühistamisele ühe vahelejäädud punkti tõttu. Muide, Tõnis polnud tol päeval ainus, kes keelatud ala läbimise tõttu maha võeti. Sama saatus tabas veel ligi 15 meest, kelle seas oli esikümnekohtade pretendentidest kaks tugevat tšehhi, üks šveitslane ja üks prantslane. Mitmed koondised esitasid korraldajatele protesti, sealhulgas ka Eesti, kuid kohtunike otsus jäi siiski jõusse.

Lisaks edasipääsemisele selgitati eelsõitude põhjal ka stardikohad finaalpäevaks, kus rajale mindi ümberpööratud järjestuses ehk siis



kvalifikatsiooni kiiremad kõige lõpus. Kuna naised olid meestest ligi kaks korda vähem ja edasipääsu kriteeriumid samad, kujunes nende sõit seetõttu pigem lõppvõistluse stardinimekirja moodustamiseks. Võistlejatel oli siiski dilemma – kas pingutada tugevalt ja saada finaalsiks hea lähtepositsioon või sõita jõudusäästvalt järgnevatel startidel mõeldes. Kasutati erinevaid taktikaid, kuid arvatavasti tippudest keegi täiesti viimast endast võtma ei hakanud, sest järgmisel päeval oli kavas ikkagi lühirada, kus medalid jagati ilma eelsõiduta. Igal juhul eestlased pääsesid edasi järgnevate tulemustega: Maret koguni võitis oma eelsõidu, Margus oli kolmas (+0.36.), Ingrid 7. (+5.38.), Alar 9. (+7.51) ja Mait 11. (+7.46.)

Lühirada

Teisel võistluspäeval sõideti lühiraja finaali. Olgugi, et mehi oli rajale minemas 115, ei peetud sellel distantsil eelsõite. Et võistluse kestus mitte pikemat viituda, oli stardiintervalliks 1 minut ning raja keskel kasutati liblikhajutust, vältimaks jälitamist ja võistlejate vahelist koostööd. See tähendas, et paaritud numbrid suundusid jagunemispunktist algul ühele ning paarisnumbrid teisele hajutusvariandile.

“Liblika” kasutamine võimaldas umbes 50 minutilise võitjaajaga võistluse läbi viia üsna väikesel maa-alal Joensuu lennuvälja vahetus

läheduses Lykynlampil. Maastiku teedevõrgu iseloomustamiseks: tihedast kuni väga tihedani, kusjuures kaardi mõõtkavaks oli 1:10 000. Olgu võrdluseks öeldud, et Kesk-Euroopa ratta-o võistlustel kasutatakse tavaliselt 1:15 000 või 1:20 000 mõõtkavas kaarte, vahel ka 1:25 000. Polnud ime, et vahed venisid isegi esikümne sees vägagi suureks.

Kõrguste vahe oli lühiraja maastikul vaid 40 meetrit. See tähendas, et võistlus füüsiliselt väga raske polnud, ent mõned järsud tõusud tuli siiski võtta. Raskuastet lisas aga raja keskel liivane ja künklik krossirada. Üsna palju tuli sõita kitsastel jalgradadel, mis olid puujuurte ja kividega kaetult raputavad ja aeglased.

Kokkuvõtteks: MM-i lühirada oli orienteerumistehniliselt ülimalt nõudlik. Selliseid kohti, kus saanuks liikuda maksimumkiirusel, eriti polnudki. Praktiliselt tuli kogu aeg sõita nina kaardis ning edu saatis neid võistlejaid, kes suutsid kaarti lugeda sõidult ning vältida seisakuid. Seetõttu osutus väga tähtsaks kaardimälu ja sellega kaasnev sujuv sõit tihedas radadevõrgus, sest näiteks iga lisa kontrollseisak tähendab koos peatumise ja hoo üleskiirendamisega keskmiselt umbes 10sekundilist ajakadu.

Raja üks võtmetappe oli suur teevalik üle mäemassiivi ja läbi orusüsteemi esimesse kontrollpunkti, kus kehva variandiga võis kaotada minuteid. Teine strateegiliselt tähtis piirkond, kus tehti suuri vigu, asus raja viimasel veerandil. Seal oli paar punkti siledal maal pandud väga tihedasse teedevõrku liivasele pinnale.

Sellisel tüüpilisel soome maastikul kesk-eurooplastel meeste klassis



suurt sõnaõigust polnud ja etteotsa jõudsid eelkõige põhjanaabrid ise ning Soomes palju võistelnud ning orienteerumistehniliselt heal tasemel olevad venelased. Lisaks nendele jõudsid meestest kümne hulka veel vaid venelastega samasse kategooriasse kuuluv Tõnis, 2004. aasta lühiraja maailmameister austraallane Adrian Jackson ning šveitslaste parim mees Beat Okle.

Et meeste lühiraja võit läks Soome, polnud eriline sensatsioon. Kuid paljudele oli üllatuseks, et võitjaks ei tõusnud mitte põhjanaabrite säravamad tähed ning maailma rattaorienteerumist valitsenud Mika Tervala või Jussi Mäkilä. Sellega sai hakkama Tuomo Tompuri, kelle seniseks parimaks saavutuseks oli siiani MM-i 9. koht. Ent tema edu võib põhineda asjaolul, et Joensuu elava ja arstina töötava Tompuri jaoks oli tegemist ikkagi väga tuttava maastikuga.

Samas tuleb talle au anda, sest tõsise suhkruhaigusega võitlev mees panustas kodustesse MM-võistlustesse väga tõsiselt, võttes end ajutiselt töölt lahti ning viies talvel mitu treeninglaagrit läbi Hispaanias ja Portugalis.

Rohkem kui minutiga kaotas Tompurile 2002. aasta lühiraja maailmameister Mika Tervala ning ligi kahega eelmise hooaja sama ala MM-kuld Ruslan Gritsan Venemaalt. Jussi Mäkilä pidi juba kolmandat korda leppida sekunditemängus MM-i lühiraja 4. kohaga. Seekord jäi pronksist puudu 9, 2002 Prantsusmaal 1 ning 2005 Slovakkias

samuti vaid mõned sekundid. Tervala tuules jõudis viiendana finišisse noor venelane Ruslan Foforov, kes orienteerumisse on tulnud rattasõidust.

Kuuendaks platseerus meie meestest hetkel parimat orienteerumistehnikat valdav Tõnis. Sellega parandas ta eestlaste parimat lühiraja tulemust suurvõistluste konkrentsis jälle koha võrra, sest eelmise aasta MM-il Slovakkias oli ta lõpetanud samal distantsil 7. ja Margus 2004. aastal Austraalias 8. kohaga.

Tõnis ise ei lugenud oma sõitu kaugeltki ideaalseks. Tal oli reaalne võimalus püüda esikolmikukohta, mis aga läks kaduma kahe suurema eksimuse tõttu, kus ta mõlemal juhul kaotas rohkem kui pool minutit. MM-il lühirada oma põhidistantsiks pidanud Tõnis läbis huvitaval kombel raja keerulised kohad suurepärase vaheaegadega, kuid tegi mõlemad oma vead orienteerumistehniliselt lihtsates kohtades. Lühiraja Eesti meistril jäi seekord pronksist puudu 59 sekundit, kuldmedalist aga 2.46.

Kogenud Raul, kes on sel aastal varasemaga võrreldes teinud palju vähem rattatreppi, sõitis enda kohta hästi, saavutades 25. koha. Ka temal tuli ette mitmeid vigu.

Kohe Rauli taga pidi oma keskmisest tasemest palju kehvema, 26. kohaga seekord leppima Margus, kes World Ranking sarja liidrina startis rajale sarnaselt Tõnisele 10liikmelises kuumas grupis viimase võistlejana. Eesti koondise katsevõistlustel parimaks osutunud mees tundis end tol päeval füüsiliselt suhteliselt jõuetult, kuid läbis väga suure osa rajast kindla peale, suutes vigu vältida.

Ent võistkonna kauaaegse esinumbri korraliku soorituse rikkus kaks suurt prohmakat. Esiteks kaotas Margus esimesse punkti minnes väga kehva ja aeglase valiku tõttu parimatele üle kahe minuti. Hoomamata sellest tingitud ajalist kaotust, liikus ta võrdselt esikümne meeste tempoga kuni tagant viienda punktini, kus tegi harvaesineva vea. Nimelt jättis ta tihedas teedevõrgus õigest punktist paari meetri kaugusel seistes selle komposteerimata, kuna hetkelise ebakindluse tõttu ei arvanud ta end vajalikus kohas olevat ning koodi niisama kontrollima ei läinud. "Õige" punkti otsimine maksis rohkem kui minuti ning sellest johtuvalt tuli järgmisega veel lisaks paariminutilise kiirustamisviga. Mäng oli läbi ning Margusel tuli leppida oma kõige kehvema tulemusega ratta-o tiitlivõistlustel.

Läbi aegade ühel kõige orienteerumistehnilisemal ratta-o võistlusel suutis aga Alar võtta paralleelsituatsioonis vale punkti, ise sellest aru saamata. Seetõttu läks tavaliselt esikolmekümnesse kuuluva mehe tulemus tühistamisele.

Mait parandas oma eelmise aasta kohta ja oli finišis 36. tagajärjega, Rahvusvahelise Orienteerumislidu ratta-o alakomisjoni kuuluv võistkonna esindaja Arbo sai kirja 66. tagajärje. Määrustepäraselt suutis seekord lõpetada 107 meest.

Erinevalt meestest mängisid naistest kesk-eurooplased esimesi viiuleid. Juba kolmanda järjestikuse lühiraja MM-kulla võitis sõjaväelasest profisportlane Michaela Gigon Austriast, kellele järgnes üllatuslikult Hana Bajtosova Slovakiast. Mõlemad pidasid oma eduks tugevat suve-o tausta. Näiteks Michaela jooksis sel aastal Austria koondises nii o-jooksu EM-i kui MM-i, omamata kõrvalalal seejuures küll erilisi eesmärke. Samas on huvitav asjaolu, et ühe riigi koondises on nii suur taseme vahe, sest ei paremuselt järgmine austerlanna ega slovaktar jõudnud kolmekümne parema hulka. Kodupubliku suureks rõõmuks suutis soomerootslane Ingrid Stengard napsata 5 sekundiga pronksmedali tšehhitar Hana La Carbonara nina alt.

Ettertuttavalt olgu mainitud, et kui Soome mehed võitsid kodus kõik välja jagatud kuldmedalid, siis naisteklassis põhjanaabritel nii hästi ei läinud, kuigi medal igalt distantsilt siiski saadi. Rattaorienteerumise populaarsusest Okeania regioonis andis taas märku juba aastaid

tegitajate hulka kuulunud austraallaste kõrval nüüdse kõrge 8. kohaga Marquita Gelderman Uus-Meremaalt.

Eesti esindajatest saavutas hea tulemuse Maret, kes lõpetas võistluse 11. kohaga. Kuigi eestlannad pole varem ratta-o tiitlivõistluste konkrentsis kaasa löönud, peeti neid juba enne MM-i üllatusvõimelisteks. Näiteks MM-i eel avaldatud ennustusvõistluste reitingutabelis, kus meie meestekoondise tippudel Margusel ja Tõnisel oli kümne pallisel skaalal vastavalt reitingut 10 ja 9, said meie naised ainult natuke madalamad hinded. Põhjus on kindlasti õdede Vaherite laiemaltki teada-tuntud aastatepikkune o-taust ning ka Eesti World Rankingi etappidel maailma paremikuga heideldes saavutatud kõrged kohad.

Eesti rattaorienteerumise eestvedaja Arbo on nende võimalustesse juba ammu uskunud ning kutsunud neid mitu aastat suurvõistlustel kaasa lööma. Kuigi MM oli nii Maret, Ruthi kui Ingridi jaoks esimene ratta-o tiitlivõistlus, on nad alaga Eesti tasemel tegelenud juba mitu aastat. Oma potentsiaali on nad näidanud edestades kodumaistel jõuproovidel lähinaabrite konkrente, kes jõudnud rahvusvahelistel võistlustel kõrgetele kohtadele.

Muide, õdedel Vaheritel on aegade jooksul kogunenud aukartustäratav kogemustepagas – 1990ndatel maailma suusaorienteerumise absoluutsesse tippu kuuludes on Maret võistelnud viiel ja Ruth neljal talvisel MM-il. Lisaks on nad mõlemad olnud Eesti koondises ka mitmetel o-jooksu maailmameistrivõistlustel. Ingrid on aga viimasel kolmel talvel võitnud suusa-o veteranide MM-võistlustelt täiskomplekti medaleid, tal on ette näidata ka ratta-o Soome meistrivõistluste pronksmedal aastast 2003.

2006. a. MM-i lühirada oli aga tavapärasest palju enam tehniline. Ehk takistas ka napp välisvõistluste kogemus meie naiskonna liikmetel veel oma täit potentsiaali avamast. Igal juhul kirjutati seekord Ingridile protokoll 23. ja Ruthile 36. koht.



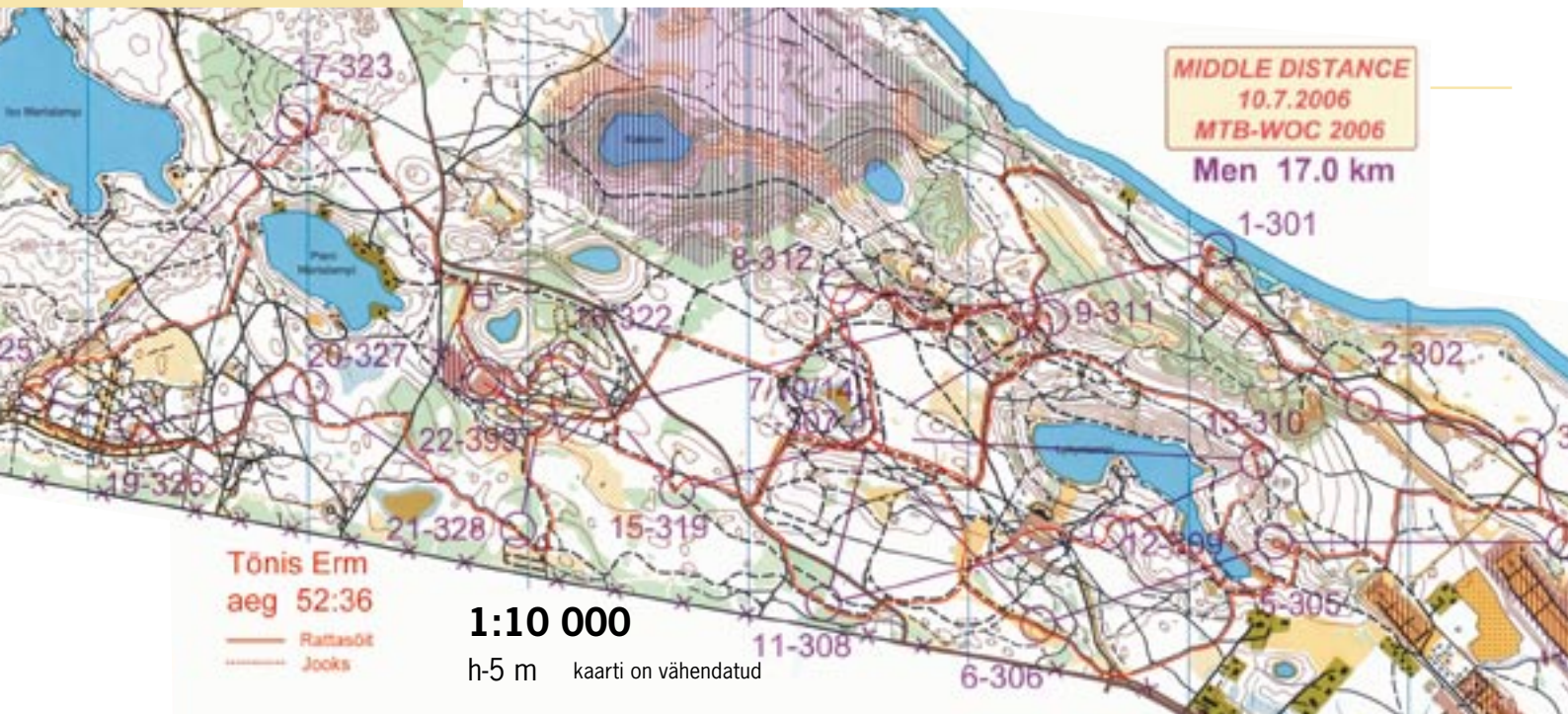
Lühirada

Mehed

1.Tuomo Tompuri	FIN	49.50
2.Mika Tervala	FIN	51.01
3.Ruslan Gritsan	RUS	51.37
6.Tõnis Erm	EST	52.36
25.Raul Kudre	EST	57.56
26.Margus Hallik	EST	58.08
36.Mait Mändmets	EST	1:00.53
66.Arbo Rae	EST	1:09.01
Alar Viitmaa	EST	DQ

Naised

1.Michaela Gigon	AUT	51.38
2.Hana Bajtosova	SVK	53.11
3.Ingrid Stengård	FIN	54.22
11.Maret Vaher	EST	57.13
23.Ingrid Kala	EST	1:02.04
36.Ruth Vaher	EST	1:11.37



S-1 Stardis kaarti haarates avastan, et esimene on kohe superetapp – teevalik nõuab rohkesti peamurdmist. Otsustan etapi lõpuosa kindla peale põhja poolt ringi sõita. Paraku on metsatee järsakult laskumisel väga kivine, ratas põrkab lennukal kiirusel siia-sinna, jään õnneks püsti. Hoog on jätkuvalt suur, püüan jõe poolt tulevaid teeotsi kaardiga kokku viia. Kui lõpuks end paika saan, olen 200 meetrit ärapöördest mööda veerenud. Tagasi! Viga umbes 40 sekundit. Punktis saan kätte minut varem startinud slovaki; paistab et temagi pole esimest etappi suutnud sujuvalt läbida.

1-2 Valin kindla variandi mööda suurt teed.

2-3 Mõelda vähe. Loen kaarti ette.

3-4 Plaan B on sõita idapoolne nurk välja. Aga õnneks saan kasutada plaani A – mets on lõikamiskõlbulik, seega sõidan otse.

4-5 Takerdun tõusul korraks liiva ja lükkkan jalaga taas hoo sisse. Mahalangenud puu ületamisel näksab seda suur hammasratas, aga sõit jätkub. Punktile lähenedes seisatan hetkeks radade lahknemisel, kuna olin sõidu pealt hargnemise kuju valesti lugenud.

5-6 Ei tee lõikeid, sõidan radu mööda ringi.

6-7 Vana suusastaadion osutub normaalselt sõidetavaks ja jõuan ilusti teise serva. Paraku ei veere ratas kuidagi metsavahelistel suusaradadel, mis on kaetud pehme saepuruga.

7-8 Näen punkti varakult läbi metsa ja teen etapi lõpuosas pika lõike. Saan hea vaheaja.

8-9 Etapivõit! Abi on sellest, et olen teel esimesse kontrollpunkti neid radu juba sõitnud.

LÜHIRAJA ANALÜÜS

9-10 Punktist väljudes koperdan korraks tõusul. Harutan kiiresti end radade sasipunt-rast läbi ja edasi on juba lihtne.

10-11 Kaalun, mida teha. Otsustan lõpuks mitte lõigata ja minna läbi suure lohu, vaid sõidan pika läänepoolse ringi.

11-12 Sel etapil enam lõikamisest ei pääse. Õnneks punkt paistab ja lõige viib allamäge.

12-13 Punktist väljudes lasen väiksel rajal laskudes hoo liiga suureks ja miski lööb kurvis esiratta alt. Pärast korralikku kukerpalli ja väikest lohisemist hüppan taas rattale ja vuran edasi. Jõud on kuidagi kadunud ja ratas ei liigu. Ponnistan järve taga siiski poolde märke üles. Viimased 25 tõusumeetrit kannan ratast õlal.

13-14 Suudan sõita järsu tõusu orvandist välja, aga edasi sirgele teele jõudes läheb jube raskeks. Kuidagi ei saa hoogu üles!

14-15 Väga lihtne (orienteeruda) ja väga raske (sõita). Hakkan väsimat. Ootan punkti ja kui see nähtavale ilmub, teen lõike.

15-16 Eemal metsa vahel kumavad minu eel startinud. Ei mõtle – vajutan.

16-17 Publikupunktist on veetud tähistus mööda räigelt liivast motokrossirada. Võitlen kõvasti, et ratast liikumas hoida (paljud tulid sellel rajalõigul maha ja lükkasid ratast enda kõrval). Etapi lõpuosas loen rahulikult teeriste, kuid jätan lugemata kõige olulisema – ärakeeramise. Märkan seda küll looduses, aga sõtkun edasi märke. Alles tipus imestan – no kuidas on võimalik nii lapsikut viga teha (30 sek) – kannapööre ja tagasi. Sellega vead õnneks lõpevad ja siit finišini olen kiireim mees.

17-18 Etapivõit! Teen kavala lõike lohust algavale rajakesele, mis võimaldab mul minna kagupoolsele teevalikule ja vältida mäeharja.

Etapi lõpuosas algab tihe motoradade võrgustik, kaarti ei ole võimalik lugeda, rattavalitsemine liivapudrus võtab kogu tähelepanu.

18-19 Ei lähe otse „püüdma“, vaid valin kindla lõunapoolse tee. Kaardil jääme must tee on väga liivane ning neelab palju jõudu.

19-20 Võtan taas lõunapoolse variandi, mis tundub lihtsam, kuna viib rutem „ämblikuvõrgust“ välja. Raske on, orienteerun natuke tunde järgi, etapi keskel õgvendan nurga. Vajutan hoogu juurde.

20-21 Sõidan enam-vähem mälu järgi, orienteeruda enam ei suuda.

21-22 Õnneks lihtne. Jäljed lähevad ees. Panen viimase välja.

Kokkuvõte

Koht - 6. Kaotus maailmameistrile 2.46, kaotus hõbedale 1.35, kaotus pronksile 0.59.

Täitsin lühirajaga oma miinimumeesmärgi – parandasin ühe astme võrra oma parimat MM kohta ja jõudsin diplomisaajate hulka. Salamisi lootsin siiski enam. Aimasin juba enne, et lühirada tuleb ülitehniline. Ja rada oligi täielik maiuspala – sõitsin puhtalt ja maksimumkiirusel kõik pesad, puntrad, ämblikuvõrgud ja muidu orienteerumistehniliselt keerulised rajaosad.

Minu teevalikud läbisid 353 radade hargnemist ja ristumist; keskmiselt iga 9 sekundi tagant oli potentsiaalne eksimiskoht.

MMist jäävad kripeldama siiski need kaks lihtsat ja selget hargnemist, kust ärapööramine jäi esimesel katsel sooritamata.

H MAP 3



Tavarada

Mehed 40,4 km

1.Mika Tervala	FIN	2:03.06
2.Ruslan Gritsan	RUS	2:03.54
3.Matti Keskinarkaus	FIN	2:05.11
4.Margus Hallik	EST	2:05.33
29.Alar Viitmaa	EST	2:22.54
40.Mait Mändmets	EST	2:28.45

Naised 29,4 km

1.Christine Schaffner	SUI	1:51.28
2.Ksenia Tšernõhh	RUS	1:51.32
3.Ingrid Stengård	FIN	1:53.12
24.Maret Väher	EST	2:10.07
30.Ingrit Kala	EST	2:12.18

1:15 000

h-5 m

TAVARAJA FINAAL

[MARGUS HALLIK]

MM-programmi tavaraja lõppvõistluse eel oli sisukas puhkepäev. Joensuus elanud meeste esindusvõistkonna liikmed käisid külas ülejäänud seltskonnal Kolil, kus veedeti aktiivne hommikupoolik ja avastati kerge treeningu käigus ilusat loodust ning nautiti maalilisi vaateid kaljudelt järvedele.

Pika distantsi finaalsõidu stardi- ja finišipaik asusid Pärnavaara suusastaadionil ning võistlus ise toimus 3ringilisena. Näiteks meeste üle 40 km pikkune rada ulatus 2000. aasta Jukola teatejooksust tuntud maastikust veelgi kaugemale põhja poole, kuid tiirutas ka keskusest lõunasse jääval osal.

Erinevalt lühirajast oli pika distantsi maastikul kõrguste vahe oluliselt suurem

ning tõusudel pandi proovile ka võistlejate füüsilised võimed. Pikal rajal kasutati ka 1:15 000 mõõtkavas kaarti ning teedevõrk oli eelmiste päevadega võrreldes oluliselt harvem. Seetõttu muutus puhas rattasõidu võimekus palju olulisemaks ning tavarajale kohaselt taandus orienteerumisesänesanne teevalikute lahendamisele. Rajameistribrigadid olid teinud head tööd ning peaaegu kõigil etappidel oli mitu esmapilgul suhteliselt võrdsena näivat valikuvarianti. Maastiku põhjaosas olid teed üsna kivised ning eriti olid seda väikesed jalgrajakesed, millel kohati oli väga raske sõita. Paljud pakutavad teevalikud nõudsid otsustamist: kas minna oluliselt lühemale, ent raskesti sõidetavatele, kitsastel radadele või siis palju suurema ringisõidukoefitsiendiga suurematele teedele viivale kaarele.

Mitmel korral tuli vaagida, kummalt poolt järve minna piki rullirada, arvestades seejuu-

res, kus tuleb vähem tõusu võtta. Sealsel siledal asfaldil kasvasid ka tippkiirused järskudel laskumistel üsna suureks. Raja lõpuosas pidid võistlejad omajagu aega kulgema ka kruusastel suusaradadel. Lisaks oli viimasel, kõige lühemal, 25minutilise 9 kontrollpunktiga ringil jäetud pea igale etapile üks tõus. Kui esimestel võistluspäevadel oli valitsenud kuumalaine tõttu üle 30 kraadi, siis pikal rajal tabas võistlejaid ka tugev hoovihmavaling.

Juba 2004. aastal tippspordiga lõpparve teha lubanud 38aastane soomlane Mika Tervala täitis pika raja võiduga oma viimase unistuse ja eesmärgi. Kõigi aegade edukamal rattaorienteerujal on nüüd lisaks viimasele saavutusele ette näidata lühiraja MM-tiitel aastast 2002, kolm teatevõistluse kulda (2004, 2005, 2006) ja kaks maailma karika üldvõitu (2001 ja 2003). 48 sekundit aeglase- ma ajaga jõudis finišisse eelmise aasta kahekordne maailmameister venelane Ruslan Gritsan, kes on ka oma suusaorienteerumiskarjääri jooksul triumfeerinud MM-il kokku neli

korda. 2.05.-ga kaotas võitjale ratta-o MM-il esmakordselt esinenud Matti Keskinarkaus, kellel on samuti suusa-o poolelt ette näidata kaks individuaalset MM-tiitlit ning üks MK-üldvõit. Nii jõudsid üle kahetunnise võitjaajaga pikal rajal esikolmikusse vaid kõrgete tiitlitega pärjatud kogenud mehed.

Kõik ei laabunud siiski nii lihtsalt, sest enne autasustamist esitati mitmeid proteste. Nimelt ei järginud teise ringi lõpus võistluskeskusest läbi kulgevast tähistatud lõiku venelane Gritsan, kes lõikas seal otse. Soome koondise protesti tõttu, mida toetas ka Eesti, otsustasid korraldajad venelase tulemuse tühistada.

Kuna aga venelased kirjutasid vastuprotesti, siis kogunes võistluste žürii asja otsustama. Hääletage 2:1 otsustas žürii Gritsani tulemuse ennistada, viidates et lõikega ei saanud ta nii suurt ajavõitu, mis oleks lõppjärjestust kardinaalselt muutnud.

Kuid paljude võistlejate ja asjaosaliste silmis langes Gritsani kehv maine veelgi. Ka eelmise aasta MM-il Slovakkias oli ta lühiraja võitnud lubamatuid võtteid kasutades, läbides raja keskel keelatud ala, millega võitis minuti. Tookord oli asi ilmne, kuid teda maha võtta juriidiliselt ei saanud, kuna patustamist polnud fikseerimas ühtegi kohtunikku. Mees ise väitis, et sõitis ausalt ringi, kuid see-eest väga kiiresti.

Kolmest rajale läinud eestlasest tegi parima sõidu Margus, kes võitles finišijooneni medalite eest. Lühirajal ebaõnnestunud mehe sõit ei alanud ka pikemal distantsil hästi, sest kohe esimesse minnes ta kukkus ning ühest teetsast möödasõiduga kaotas kokku

üle minuti. Pärast nii suurt eksimust mees vihastas ja võttis end kokku. Juba järgmise pika ning raske kivisel rajal kulgenud etapi läbis ta kõige kiiremini. Positsioon paranes tasapisi. Esimese ringi pikkadel ning füüsiliselt nõudlikel etappidel näidatud suurepärase vaheaegade tõttu tõusis ta vahepeal korraks juba teisele kohale, kuid lõpetas esimese ringi siiski kolmandana.

Kahjuks ei sujunud mehe sõit kõige ideaalselt raja keskosal, kus eksimusi kogunes kokku veidi üle kahe minuti ja üldarvestuses langes ta teise ringi lõpuks seitsmendale positsioonile. Õnneks suutis meie esinumber viimasel kaarel konkurentidega võrreldes tempot veidi lisada ning paar parimat etapiaega tõstis Marguse taas medalikonkurentsi. Kahjuks eksis ta aga tagant kolmanda punktiga veel 15 sekundit, sest laskumisel punkti keeranud teerajake jäi märkamata. Finišisse jõudis Margus neljanda resultaadiga, kaotus Tervalale oli 2.27., hõbemedal jäi 1.39. ja pronks 22 sekundi kaugusele.

Kõigil neljal ratta-o MM-võistlustel eestlastest parimat tulemust näidanud Marguse kommentaar oma sõidule: "MM-il tahtsin kõigil distantsidel edukalt võistelda ning olin lühirajaks hästi valmis, kuid seal ebaõnnestumine tegi mind ettevaatlikuks ka enne pikka distantsi. Seetõttu teeb saavutatud kõrge koht siiski palju rõõmu, kuigi on kahju, et medalist nii vähe puudu jäi. Võib-olla jäi veidike vajaka eneseusust.

Tuleb tõdeda, et pikal rajal tagas kõrge tulemuse lisaks kõvale sõidule asjaolu, et suutsin teha peaaegu kõigil strateegiliselt

tähtsatel etappidel õiged teevalikud. Rahul ei ole ma aga rumalate vigadega – näiteks õigest teetsast pikalt mööda sõidu ja punktist 180 kraadi valesti väljumistega. Ka jooksin ühes kohas karjääri järsust kivisest nõlvast, ratas käekõrval alla, samas läks kõrval ilus laitee, mida ma ei märganud. Selgeid vigu tuli veidi üle kahe minuti. Arvan, et teevalikutega eksisin kokku minuti jagu, umbes minut kulus ka ebalemistele, mittevajalikele seisakutele ja tehnilistele tõrgetele.

Igal juhul oli MM-i järel enesekindlus taastunud ning järgmisel nädalavahetusel õnnestus Soome karikarajas lüüa lausa Tervalat ennast ning võita kahe päeva kokkuvõttes."

Järgmise päeva teatevõistluse avavahetuks jõudu hoidev Alar ei pingutanud pikal rajal maksimaalselt, kuid sai kokkuvõttes korraliku 29. koha, Mait Mändmets jõudis finišisse 40. resultaadiga.

Ka naiste võistlus oli seekord kestuselt väga pikk. Ligi 30 km läbimiseks kulus isegi sümpaatsel šveitslannal Christine Schaffneril 1:51.28. MM-i napima, 4sekundilise kaotuse pidi siin vastu võtma venelanna Ksenia Tšernõhh, kes sarnaselt Margusele oli WRE-sarja liidrina täielikult ebaõnnestunud lühemal distantsil, saades seal vaid 30. koha. Juba teise pronksise autasu noppis aga koduselt tiitlivõistluselt Ingrid Stengård.

Kahel stardis olnud eestlannal pikal rajal sõit nii hästi ei sujunud, kui kaks päeva varem lühikesel distantsil ning protokollil kirjutati Maretile 24. ja Ingridile 30. koht.



KOMMENTAAR

MM-i pikal rajal 4. koha saanud Marguse kommentaar oma ettevalmistusele:

"Need olid minu jaoks neljandad rattaorienteerumise MM-võistlused, ent esimesed, kuhu läksin korralikuma rattaalase ettevalmistusega. Kuigi olen ratta-o rahvusvahelistel võistlustel osalenud juba 7 hooaega (esimese MK-stardi tegin 2000. a. sügisel), pidasin ma senini oma peaalaks suusaorienteerumist, kus lõin aastatel 1999-2005 täiskasvanute konkurentsis kaasa neljandal MM-võistlustel ja samuti neljal MK-hooajal, osaledes kokku 35 Maailma karikasarja etapil.

Seetõttu piirdus mu ettevalmistus ratta-o hooajaks kevadel alustatud rattatreeningutega. Samas tegin ma ka sel talvel Kanadas

elades märtsi lõpuni kõik põhivastupidavuse treeningud ikkagi suusatades, sõltudes sealsest karmist kliimast. Rattatreeningutega alustasin aprilli alguses.

Kuid erinevus eelmiste hooaegadega oli selles, et kolmel talvekuul (jaanuarist märtsini) tegin igal nädalal kaks väga rasket mitmetunnist jõutreeningut, arendades spetsiaalselt mägiratturile vajaminevaid lihasgruppe. Lisaks alustasin veebruarist velotrenažööril sisetingimustes kiirustreeningutega, mida tegin kord nädalas pedaalimisageduse arendamiseks.

Kas selline füüsiline ettevalmistus, konkureerimaks ratta-o maailma tippudega,

oli piisav? Arvan, et MM-konkurentsis ei tulnud mul oma vormi pärast häbeneda, kuid alati on mõttekas otsida teid, kuidas veel tugevamaks saada. Külmemas kliimas elavate ratturite suvehooajaks valmistumisel on alati kindel koht vähemalt paarinädalasel treeninglaagril märtsis lumevabades oludes, mille mina aga sel aastal jätsin vahele.

Tee MM-ile ei olnud kerge, nimelt varastati eelmise suve lõpus naabrite süül mu eelmine võistlusratas Tallinnas vanematekodu eeskoridorist. Väga suure osas tänu Arbole ja Hawaii Expressile õnnestus mul saada juba eelmise aasta MM-iks istumise alla uus tippklassi ratas, kuid saadud kahjum

mõjutas paljuski selle hooaja finantsseisu, mil kulutused olid suured. Rattasõiduga tõsisemalt tegelema hakates tuli soetada uus treening-mägiratas, maanteeratas ning parendada varustust ka muus osas.

Üsna suured on olnud ka kulutused võistlustele, sest püüdsin organiseerida sel aastal reise nii, kuidas vajalik ja tulemustele kasulik, mitte kuidas odavam. Siinkohal tänan AS Rudus Eestit, Soome klubi Länsi-Uudenmaan

Suunnistajat, eraldi veel Arbot ja lähedasi ning ka EOL-i, kes on meil võimaldanud valmistuda suurvõistlusteks nii, et ei peaks muretsama sõiduraha puudumise pärast.

Kuna rattaorienteerumises on otsustav orienteerumise pool, siis saab minu edasisel arengul otsustavaks, kuidas suudan arendada tööd kaardiga. Võibolla olen siiani pühendunud liialt palju vaid füüsilise arendamisele. Arvan, et ka siin on tohutult reserve, kuigi ma selle

pärast nii väga muret ei tunne. Treeningmahu tõstmine ja erialase töö osakaalu suurendamine peab tagama niikuinii progressi. Samas ei tohi unustada, et maailma rattaorienteerumises on toimunud viimastel aastatel meeletu edasimineku, mistõttu on huvitavast hobist saamas tõsiseltvõetav spordiala. Seetõttu tuleb arenguga kaasas käia ning veel parem oleks sellest ees olla."

TEADE

MARGUS HALLIK

Sarnaselt eelmisel päeval peetud tavaraja finaalsõiduga asetseb võistluskeskus Pärnävaara suusastaadionil, kuid rada ise kulges seekord põhiliselt lõunasse jääval tasasel maastikuosal. Seal oli palju asustatud alasid, mille ümber keerles rattaorienteerumiseks sobivalt palju teid ja radu.

Suuremal osal rajast erilist kõrguste vahe polnud, kuigi kohati tuli ette järsked, ent lühikesi tõusunukke. Küll aga võeti võistlejatest viimased mahlad välja lõpukilomeetril, mil staadioni kõrval tuli ületada Pärnävaara mägi, kus kõrguste vahe ühel nõlval oli juba enam kui 50 meetrit. Taas oli kasutusel 1:10 000 kaart, kuna teedevõrk oli kohati ülimalt tihe.

Hajutusvariandid oli välja töötatud väga korralikult – ühiseid punkte oli suhteliselt harva ning nii kulgesid kõik võistlejad oma radadel. Samas ülevaatlikkus siiski säilis, sest punktid olid lähestikku ning hõreda männimetsa all ka kohati üsna kaugelt nähtavad, mistõttu tuli pea selge hoida. Ebakindlamad võistlejad käisid igaks juhuks iga vaatevälja ilmunud KP koodi kontrollimas, seda eriti esimeses vahetuses, kus tempo kruviti väga kõrgeks. O-tehnilisel rajal kasvasid vahed taas väga suurteks.

Meeste konkurents polnud Soome triole jälle vastast. Nad said kindla võidu. Kui eelmistel aastatel oli nende nõrk koht kolmas mees superässade Tervala ja Mäkilä kõrval, siis seekord seda muret neil polnud. Ankrut sõitis lühiraja maailmameister Tompuri.

Venemaa koondise koosseisus võitis hõbemedali Viktor Kortšagin, kes kuulub ala tipppegijate hulka veel ka 39aastaselt. Muide, kaheksal suusa-o MM-il kokku neli kulda võitnud moskvalane ei mõtle veel karjääri lõpetamisele.

Oma eelmise aasta kolmandat kohta kaitses ühtlane Šveitsi koondis, kelle pole küll võistkonnas ühtegi tippu kuuluvat tegijat, kuid see-eest on neil meeskonna

hing väga hea. Väga tugevat tõusvat potentsiaali näitas oma neljanda kohaga Taani.

Kuigi Eesti koondis läks võistlustulle medalimõtetega, tuli sarnaselt eelmisele aastale leppida riikidest viienda kohaga. Mehed saavutatud tulemusega loomulikult rahule ei jää, kuid võinuks kehveminigi minna. Edestada suudeti siiski varasematel MM-idel mitmel korral medaliteni jõudnud Tšehhit ja Prantsusmaad. Väga hästi sõitnud Austraalia aga tühistati vale KP läbimise tõttu.

Kahel eelmisel MM-võistlusel medalite eest võidelnud eestlastel seekord nii ühtlast võistkonda välja polnud panna. Kindel avavahetuse sõitja Rene loobus sel aastal tiitlivõistlustest, eelmisel aastal MM-i teates Eesti teises võistkonnas päeva parima aja sõitnud Raul aga taandas end ise esindusmeeskonnast, kuigi talle seda kohta pakuti. Õnneks oli meil piisavalt pikk ning esimest vahetust asus sõitma Alar, kes selleks oli ka valmistunud.

Kahjuks aga eksis meie avavahetuse sõitja raja kõige tehnilisemas piirkonnas mitmel korral üsna oluliselt ning esimese vahetuse lõpuks olime liidrist taga ligi 9minutiga ning koht 38 meeskonna seas oli alles 20. Teises vahetuses parandas Margus võistkonna asetust kümne pügala võrra, tõstes meeskonna 10. kohale. Tõnis moodus veel neljast konkurendist, lõpetades kuuendana ja riikidest viienda, kuid enam ei suutnud nemadki.

Seejuures sõitis Margus teises vahetuses välja viienda resultaadi ning Tõnis näitas viimases vahetuses ankrumeestest kiireimat aega. Tegelikult sõitsid mõlemad mehed üsna võrdselt, kuigi ajaline vahe oli ligi kaks minutit Tõnise kasuks, kellele sattus seekord lihtsalt lühem hajutus. Hajutusvariantide ebavõrdsust näitas ka



asjaolu, et isegi Soome koondises oli Tervala ja Tompuri tulemuste ajaline vahe üle 5 minuti.

Nii Margus kui ka Tõnis ei näidanud sel päeval oma parimat sõitu, sest mõlemad tegid väikseid vigu umbes minuti jagu, kuigi kahe viimase vahetusega tulid eestlased järele kõigile peale soomlaste. See näitab, et kolmanda samal tasemel leiduva mehe olemasolul võiksime võidelda ka teates kõige kõrgemate kohtade nimel.

Eesti II võistkond koosseisus Raul-Mait-Arbo alustas võistlust esimese vahetuse 18. kohaga, mille vahetasid teise etapi järel 13. ning finišisse jõuti 14. positsioonil. Duubelvõistkondade arvestuses saavutati Venemaa, Tšehhi ja Šveitsi järel 4. koht.

Sarnaselt meie meesvõistlejatele oli ka naiste kindlaks eesmärgiks saavutada teatevõistlusel kõrge tulemus. Ruth tegigi avavahetuses korraliku sõidu, lõpetades 6. kohaga. Täielik ebaõnn tabas aga meie naiskonda teise vahetuse keskel, kui Venemaa II võistkonna meesvõistleja sõitis kurvis Ingridile küljelt täishooga sisse, mille tulemusel purunes eestlanna rattaraam täielikult, murdudes pooleks.

Tuli katkestada, sest isegi uue sõiduvahendi leidmine poleks lahendust toonud. Ratta vahetamine on võistluse ajal keelatud ning raamid märgistatakse enne starti. Pettumus oli suur, sest kõrge potentsiaaliga Eesti võistkonnas ei pääsenud kõige tugevam sõitja Maret üldse teadet edasi viima.

Halva asja juures oli vähemalt õnne, et noore ema Ingridiga avaris midagi tõsist ei juhtunud. Tihtilugu lõpevad rattaorienteerumises kokkupõrked võistleja jaoks palju valusamalt. Samas loodame, et eestlannad suudavad selle ebaõnne unustada ning realiseerivad ikkagi oma potentsiaali ükskord tiitlivõistlustel.

Õnnejumalanna pööras seekord selja ka kodus võistelnud soomlannadele, kelle teise vahetuse sõitjal purunes liidrikohal sõites rattakumm. Õnneks leidis vahejuhtum aset raja teisel poolel ning ta suutis tühja kummiga finišisse sõita, kaotades siiski üle 5 minuti. Seetõttu ei olnud põhjanaabrite peakonkurentidel venelannadel suuri raskusi võidu vormistamisega.

Kuna Soome naiskonna ülejäänud võistlejad sõitsid hästi, suudeti siiski hõbemedalid välja võidelda. Samuti pingutasid Tšehhi naiskonna 2. ja 3. vahetuse liikmed, sest nende esimese etapi sõitja andis teate üle 14. kohal ligi 15minutilise kaotusega. Kui nii palju oli võimalik kaotada ühe vahetusega, oli järelikult võimalik see pärast ka tagasi teha. Tšehhitarid võitsidki lõpuks pronksi. Neile kaotas napilt Austria, kelle 4. kohas oli jälle väga suur teene ankrueetapi ülivõimsalt päeva parimat aega näidanud Michaela Gigonil. Viendana lõpetas tiitlikaitsja Saksamaa, kes pärast liidri Antje Bornhaki lõpetamist on oluliselt jõudu kaotanud. Treenerina kaasas olnud Bornhak küll sõitis neil ankrut, kuid jäi parimate päevade minekust kaugele. Riikidest sai kuuenda koha Suurbritannia, kellel viimases vahetuses sõitis Heather Monro. Leedu, kelle ridadesse kuulus Eestiski palju võistelnud Slovakkia MM-i lühiraja pronks Ramune Arlauskienė, tuli finišisse riikidest seitsmendana. Kaheksas koht kuulus varem teatevõistlustel alati medalite eest võidelnud Prantsusmaale.

Teatevõistlus

Mehed

1. Soome I	2:56.12
Jussi Mäkilä	57.54
Mika Tervala	56.36
Tuomo Tompuri	1:01.40
2. Venemaa I	3:00.47
Viktor Kortšagin	1:00.27
Maksim Jurkin	59.38
Ruslan Gritsan	1:00.41
3. Šveitsi I	3:02.47
Beat Schaffner	1:02.08
Beat Oklé	59.35
Simon Seger	1:01.03

6. Eesti I	3:06.45
Alar Viitmaa	1:06.52
Margus Hallik	1:00.54
Tõnis Erm	58.58

14. Eesti II	3:24.37
Raul Kudre	1:06.22
Mait Mändmets	1:08.11
Arbo Rae	1:10.03

Naised

1. Venemaa I	3:10.06
Nadja Mikrjukova	1:03.09
Anna Ustinova	1:03.32
Ksenia Tshernöhkh	1:03.24
2. Soome I	3:16.02
Maija Lång	1:02.15
Ingrid Stengård	1:10.08
Päivi Tommola	1:03.39
3. Tšehhi I	3:28.11
Michaela Lacigova	1:17.06
Marketa Jakubova	1:05.05
Hana La Carbonara	1:05.59

Vv Soome II	3:23.43
Kirsi Korhonen	1:11.59
Marika Hara	1:07.25
Taija Lyyski	1:04.19

PÕNEVAID FAKTE MMiit

- Põhjanaanabrite MM-võistkonda mahtus uue tulijana paljudele üllatuseks Eero Jäppinen - Soome meister mägirattasõidus, kes eelmise aasta maailmameistrivõistlustel saavutas maratonidistantsil 38. koha.

Viimastel aastatel Soome ratta-o koondisesse kuulunud tüdruksõbra Taija Lyyski soovitusel sel kevadel esmakordselt rattaorienteerumist proovinud mees arenes orienteerumise vallas paari kuuga tohutult, tehes vahel lausa kuuel päeval nädalas kaarditrenne ning väga hea sõiduga katsevõistlustel ka lunastas koha MM-koondisesse.

Veel krobelise o-tehnika tõttu saavutas ta pikal distantsil parimana alles 16. koha, kuid sel aastalgi mägirattasõidu maratoni MK-etapil kümne hulka sõitnud mehel on kõvasti potentsiaali. Tema liikumiskiirus on muljetavaldav.

- John Houlihan, kes käesoleva kümnendi algul oli ratta-o maailmas tugev tegija, kuuludes suurvõistlustel etteotsa, tegi sel aastal *come back* 'i, kuid kuna ta Suurbritannia koondisesse ei mahtunud, tuli ta MM-ile liri lipu all, kelle kodakondsus tal on samuti.
- Suurbritannia koondises võistles ratta-o MM-il Heather Monro, kes eelmisel aastal võitis Jaapanis o-jooksu MM-il pronksi. Sel aastal vigastuse tõttu rattaorienteerumisele pühendunud inglanna sai individuaaldistantsidel 12. ja 13. koha.



Rattaorienteerumise MM Joensuu ehk SOOJENDUSBÄNDINA FIN5-I

Alljärgnev lugu ei ole kirjutatud selleks, et pärast kaklust rusikatega vehkida.

Mitte ka selleks, et püüda õigustada enda mitte nii suurepäraseid tulemusi, millega meie, eestlased, viimasel suvel juba harjuma oleme hakanud. Hoopis usus ja lootuses maailma paremaks muuta.

Kitsaskohad, mis mind häirisid või mida märkasin, panin kirja selleks, et meie korraldajad teaksid, millised pisiasjad võistlejaid üleüldse segada võivad.

Tähistus võistluspaikadesse peab olema väga korrektne, parem üks silt teel üleliia kui üks puudu

Joensuu oli komme panna ärakeeramise eelhoiatus 500 m enne teeristi, kuid õigel teeristil polnud enam mingit silti. Autojuhil on sõidu pealt raske aimata, milline teeots see 500 m jooksul ärakeeramiseks õige on. Hea ja kindel oleks, kui ka pöörangute järel e. ca 200 m pärast on tee ääres viit, mis kinnitab, et just seda teed pidi saab võistluskeskusesse, eelstarti jne. Kui silte on vähe, saab ju teed tähistada lintidega puude küljes. Seekord ei olnud ka seda võimalust kasutatud.

Omaette tähistuse sasipundar oli võistlusmaastikul – kord tähistas metsa veetud valge pael FIN5 nõörirada, mille võis tähelepanuta jätta, teinekord aga teed kaardivahetuspunkti, millelt ei tohtinud lahkuda. Kord olid linnid puusakõrgusel, kord maapinnal – kõige selle segadiku juures on isegi natuke vabandata, et venelane Gritsan lahkus kaardivahetuse juures tähistuselt.

Stardikorraldus kui suurvõistluste aura tekitaja

Eelstandardid olid viidud finaaliapäevadel õigest stardialast 1,5- 3,5 km eemale. Kellele see vajalik oli? Kas selleks, et teised võistlejad ei saaks stardialast sama palju teada, kui korraldajamaa omad? Soomlastel oli ju kõik selge nagunii – viimati (?) toimusid seal (Päärnavaaras) MTB-O MMi katsevõistlused 2001. aastal. Nimetatud võistluse teevalikud olid võtme-

valikuteks ka sel MMil. Eelstardi väljaviimine langetas oluliselt tippvõistluste aurat. Jäi mulje, et võistlejad on saadetud eemale lihtsalt selleks, et nad võistluskeskusest jalust ära saada.

Liikuvad takistused maastikul

Teel tavaraja esimesse punkti selgus, et me pole metsas üksi! Teeotsad olid blokeeritud lintide, inimsummade ja ratastoolidega. Üsna kiirelt küll taipasin, et *Trail-O* MM võistlus käib samadel radadel, aga seda oleks vähemalt ette hoiatada! „Kärusid“ ja jalutajaid olid teed ja rajad täis. Loomulikult ei pahanda ma erivajadustega inimeste peale, aga korralduslikult oli kahe võistluse pidamine samal ajal suur aps, mis tegi vähemalt rattavõistluse ebavõrdsemaks – kellele jäi takistus teele ette ja kellele mitte. Ma ei usu, et ka täpsusorienteerumise MMist osavõtjad end väga mugavalt ja turvaliselt tundsid, kui ratturid neist kihutades paremalt ja vasakut möödusid.

Lobisevad ja umbkeelsed kohtunikud

Korraldajate suhtlemisvajadus, umbkeelsus ja ainult oma kitsa info valdamine on tõsine probleem, mida saab mõnikord paari lausega leevendada: näiteks peaks autode parkimise suunaja teadma, et asub teeristil, kust sõidavad läbi kõik eelstarti suunduvad võistlejad ning oskama siis näidata, kuhu suunda eelstart jääb.

Kolm minutit enne starti seisvad kohtunikud peaksid aga mõneks tunniks oma suhtlemisvajadust talitsema, seekord sain tahtmatult infot nii nende õhtuste plaanide kui ka ilma kohta.

Võistluskeskusesse ei mahugi korraga MMist ja rahvavõistlusest osavõtjad

Võistluskeskus peaks olema piisavalt suur, et rahvavõistlusel (FIN5) osalejad ei peaks tundma end vallutatajana, kui nad MMil osalejate istumispaiku ründavad. Alles viimasel päeval nägin silti, et teatud WC ja dušširuumid on „*Only for MTB-O WOC*“ (Lubatud ainult rattaorienteerumise MMist osavõtjatele - toim).

Kuigi teiselt poolt – pealtvaatajad (FIN5 osalejad) saabusid ka siin alles üks tund enne enda starti kohale, kuna aga ratta-o võistlus venis planeeritust pikemaks, tekkis kohati tõsine ülerahvastatus.

Radade planeering ei läinud täppi

Naiste võitjate ajad olid ca 20-25% suuremad, kui planeeritud (tavarajal 111 min (85 min), teates kiireim aeg 61 min lubatud 40-45 min asemel, lühirajal 51 min plaanitud 45 asemel). Kas ei olnud testisõitjad tasemel või olid olud niivõrd teistsugused? Või tegi rajameister tööd hooletult?

MMi meeneks võistlusinfo?

WOCist jäi mälestuseks ainult bülletaan nr 4 ja kaelakaart, võistlejatele ei kingitud ühtegi meenet ega ümbruskonna turismikaarti. Loomulikult saab kõike seda osta, aga hea on tunda end natuke „kutsutud kalli külalisena“, kui jagatavale võistlusinfo brošüürile väike meene tervituseks ja mälestuseks juurde on lisatud.

Sportlane tahab korralikult süüa

Omaette naerukoht (asjasse mittepuutuvatele) oli kuulata kirjeldust „eluvõitlusest“ korraldajate pakutud söögilaua ümber (19 eurot päev). Kuna toitlustati koolisööklas, lähtuti toiduvalmistamisel vist koolilaste portsu suuruselt ja selle tulemusena jäid paaril esimesel päeval hilisemad sööjad ilma nii kartulitest, spagettidest kui ka salatist. Kolm keedumuna ja üks pihv – selline olevat olnud itaallaste esimene ametlik õhtusöök 8 euro eest... Võrdluseks olgu toodud, et ise toitu valmistades saime hakkama 350 krooniga, ja seda inimese kohta terve nädala eest. Ja meil oli samuti 3 sooja toitu päevas.

Midagi ka rõõmustavat

Positiivne, et eelstardi kohtunikud oskasid võõrkeelt ja üks neist püüdis mu viimasel, st teatepäeval stardiala ümbrusest kinni, et mind katkestajate ühisstarti kutsuda. Eelnevalt olin tulutult üritanud kahe kohtuniku käest välja uurida ühisstardi toimumise aega.

Tore, et korraldajad tulid vastu ja leidsid kaheks tunniks hoidjatädi meie võistkonna kõige nooremale – 10kuusele Timole ajaks, kui ema isa metsas olid.

Suurepärane, kuigi pisut kauge (70 km Joensuust) oli ka meie majutuspaik Kolli. Seal oli ruumi nii ratast remontida, järvedes ujumas käia ja end lihtsalt mõnusal tunda.

Maret Vaher

Arno Ruusalepp



Võistlusklass: H21
 Klubi: OK Ilves
 Sünnipäev: 12.08.1973
 Elukoht: Tartu (septembris)
 Haridus: Tartu ülikooli arsti-
 teaduskond. Lisaks dokto-
 rantuur Karolinska Instituudis
 Stockholmis.
 Töökoht, amet: SA Tartu
 Ülikooli Kliinikum, kardiokirur-
 gia osakond, südamekirurg.

Eesti Päevaleht andis hiljuti teada, et kaitsesid Stockholmis doktori-
 kraadi, mis olevat Eesti meditsiinis
 väga haruldane sündmus. Mis selle
 haruldaseks teeb? Kui suur väärtus
 on doktorikraadil Su igapäevatoos,
 tulevikus ja maailmas laiemalt?

Midagi väga erakorralist selles muidugi pole.
 Asja tegi huvitavaks see, et keegi peale

Sullingu (professor Toomas-Andres Sulling, kaitses meditsiinidoktori väitekirja 1974. aastal - toim) pole oma praktilise kirurgitöö kõrvalt suutnud doktoritööd teha. Seega on tekkinud 30aastane auk akadeemilises südamekirurgias. Automaatselt see kraad midagi juurde ei anna, palk ei tõuse, positsioon ei parane, aga see on investeering tulevikku. Olen omandanud teadusliku tegevuse põhialused. Igapäevatoos see samuti midagi ei muuda, ega paber ei opereeri. Aga teadust kirurgitööle lisaks teha on vajalik, muidu läheb väga üksluiseks.

Milline on Sinu tavaline tööpäev?

Tööpäev algab kell 8 visiidiga, vaatame koos kolleegidega üle eelmisel päeval opereeritud patsiendid. Sellele järgneb koosistumine, kus päevatöö ja eiline päev lühidalt läbi arutatakse. Tavaliselt 9 paiku algab esimene operatsioon, mis, olenevalt keerukusest, kestab 11ni või öhtuni välja. Tavaline aeg on siiski 2,5-3 tundi. Siis on paus tund-poolteist, kuni algab teine operatsioon. Kui see läbi, teen veidi veel kirjatööd, lühikese visiidi osakonnas ja ongi tööpäev läbi. Enamasti saan kella viieks minema. Aga see on mu viimaste aastate privileeg. Areng on olnud kiire – kui alustasin südamekirurgiks õppimist, olid lõikused pikad ja päevad kestsid tihti 8-9ni öhtul. Varemalt olingi rohkem assistendi rollis, viimasel aastal teen operatsioone suures enamuses ise. Nii noorelt on see privileeg, mida tuleb austada. Euroopas saadakse südamekirurgiks keskmiselt 36. eluaastal, sinnamaani assisteeritakse.

Samas, kui tööpäev on ka normaalse pikkusega, siis nii kummaline kui see ka ei ole, on kaks südameoppi päevas nii paras koormus, et sageli ei ole mingit tahtmist öhtul ennast trenni vedada.

Milline on Sinu seos orienteerumise-
 sega? Millal ja kuidas alustasid?
 Milline oli Sinu esimene võistlus?
 Kas pead end tippsportlaseks või
 harrastajaks? Kes Sinu perest veel
 orienteerumas käivad?

Minu seos orienteerumisega on suhteliselt loogiline. Olen pärit ühest Eesti orienteerumise põhikantsist Tõraverest. Ja kui naabriks on

perekond Kivikas ja pinginaabriks Eero (Kivikas - toim), siis ongi valik sinu eest tehtud.

Ma olen suhteliselt haruldane orienteeruja, sest oma esimesel kaardiga metsaskäigul võitsin Tartu neljapäevaku. Aasta oli siis 1982. Ma ei teadnud sellest asjast midagi, ema juhatas mind stardis õigele sihile, mille teises otsas oli tollane staarorienteeruja minuti või kaks viga teinud ja tema "konksus" ma siis finišisse saingi.

Sellele järgnes lõputu hulk valulikke eksimisi ja katkestamisi, kuni 1984. aastal alustas Madis Oras Nõo keskkoolis laste treenimist. Siis sain hoo sisse. Vahepeal jooksin ka Eesti noorte ja juunioride koondise eest ja eesmärgid olid kõrged, aga 90ndate alguses mul treenenrit enam polnud ja nii saigi 93. a juunioride MMI ebaõnnestumise järel isu otsa. Nüüd olen tervisesportlane, isegi harrastaja mitte. Orienteerumisstarte tuleb aastas vähe, aga plaan on seda numbrit parandada. Korraldada olen ikka alati aidanud.

Viimasel ajal olen püüdnud ka pojale orienteerumise algtõdesid õpetada ja teda neljapäevakutele vedada, aga väga peale pressida ei taha. Orienteerumisega on lähemalt kursis ka tulevane vennanaine.

Juhtusin kord lugema TÜ Kliinikumi lehte, kus tutvustati meedikute hokivõistkonda Veskiõru Pullid. Kuidas Sa selle spordiala juurde jõudsid?

Hokit mängisin väiksesena päris palju kodutiigil. Siis oli see väga kaootiline, aga õppisin vähemalt uisutama. Kui arstidest tuumikuga punt hakkas Lõunakeskuses mängimas käima, otsustasin kaasa lüüa. Nüüd on tase teine. Täisvarustus. Isegi treener on. Tartu linna MV-i olime eelviimased. See on hulga parem tulemus, kui kartsime.

Milliseid hobisid Sa veel jõuad harrastada?

Üldjuhul veedan vabad hetked sportides. Seiklussport meeldib. Osaleme selles sarjas ka arstidest pundiga. Talvel suusatan. Korvpall. Jäähoki. Lisaks meeldivad mulle igasugused ülesanded, mida inglise keeles nimetatakse *brain teasers*. Ma ei oskagi seda tõlkida.

Millise raamatu viimati läbi lugesid?

Püüan Eesti Päevalehe seeriaga sammu pidada. Aga üldjuhul loen kirjanike kaupa, mitte eri raamatuid. Suuremad lemmikud on Remarque, Waltari, Brown, Orwell, Kivirähk.

Kuidas suhtuvad orienteerumisse Sinu töökaaslased? Kas oled neidki edukalt "metsa meelitanud"?

Orienteerumisalased jutud meie osakonnas lõpevad alati meenutustega, kuidas Maarjamõisa tähtorienteeruja Maie Abram Tallinna maanteel trenni teeb. Ja igapäev on sellega seoses mõni jutt pajatada. Sportlikke kolleege on küll, aga aktiivset värbamistööd pole ma teinud.

Palun kirjelelda oma suurimat elamust seoses orienteerumisega!

Väga säravaid tulemusi pole mul meenutada. Kõige rohkem meeldis mulle Rootsi IFK Lidingö klubi elu ja treeningute korraldus ning sihipärasus ainult ühe eesmärgi nimel - kevadised teatejooksud. Selles sees olles sain aru, et Eesti o-elu on päris vaevaline ja arenguruumi on kõvasti.

Meenub veel kaks Jüriöö võitu, kus olin osaline esimeses ja viimases llvese ajaloolises seerias. Mõlemad Pärnumaal. Esimeses olin peategelane, kui 3. vahetuses 8minutilise kaotuse liidritele suutsin umbes sama suureks eduks muuta. Viimase võidu llvese seerias keerasin äärepealt kihva, tublid tiimikaaslased päästsid mu.

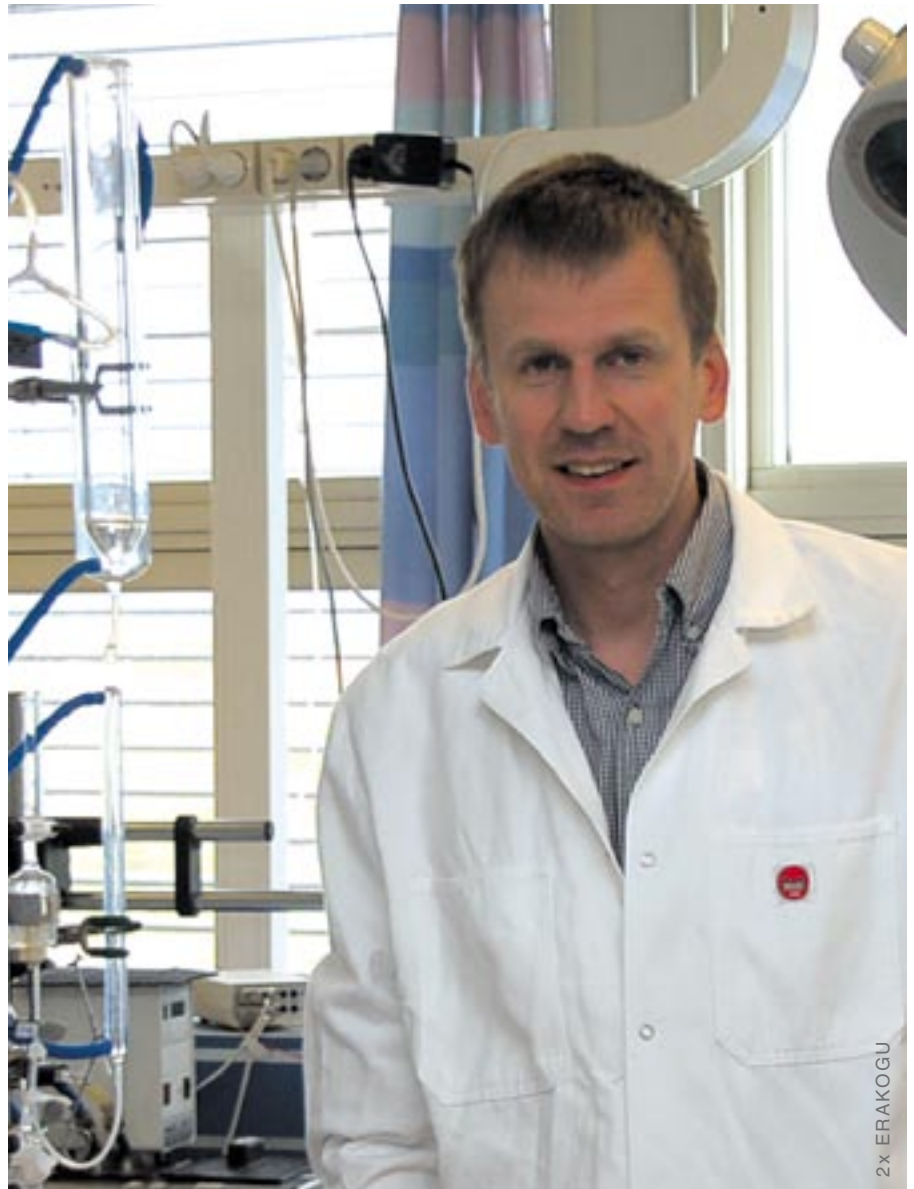
Millised on Sinu suurimad elamused ja saavutused seoses tööeluga?

See positsioon, kus praegu töötan, ongi suurim saavutus ja suurim elamus. Naudin iga hetke oma töö juures ja pärast pikki aastaid meditsiiniõpingute põdemist olen hetkel väga-väga rahul.

Kas Sinu igapäevatoos ja orienteerumises on ühiseid jooni?

Siin peaks vist standardse vastuse andma, et kindlasti on. Ma ei tea.

Ootamatuid hetki tuleb ette nii metsas kui ka operatsioonil. Mõlemal juhul suudan rahulikuks jääda, ja välja selgitada, mis toimub, kus situatsioonis ma asun ja kuidas kiirelt lahendus leida. Rapsida ja kätt väristada pole mõtet.



2x ERAKOGU

Võib kurvalt lõppeda.

Kui Sinu firmasse/töökohta tellida Orienteeruja, kas see leiaks lugejaid?

Värviliste piltidega ja hästi kujundatud ajakirju ikka sirvitakse ja siis räägiks keegi kindlasti mõne meenutuse seoses Maie Abramiga.

Kuidas Sulle tundub - kas orienteerumine on Eestis kasvav või taandarenev spordiala? Mida peaks tegema, et harrastajaid ja/või tippportlasi juurde tuleks?

Seda harrastajate küsimust on siin läbi aastate püütud lahendada ja olen isegi osaline olnud. Praegu tundub et see on stabiilne ja siin ei maksa loota mingit suurt hüpet. Meil ongi 300-400 inimest, kes käivad

üleriigilistel võistlustel ja siis veel mõni tuhat neljapäevakulist. Mingi väike kasv kindlasti tuleb seoses üldise elustandardi tõusuga, aga orienteerumine on ja jääb perekonnaspordiks. Raske on võistelda atraktiivsete aladega, kus saab puhta kireva varustusega finišeerida ja mõtlema eriti ei pea.

Orienteerumine ja olümpiamängud, kas need kaks sobivad kokku?

Kindlasti. Ma ei saa aru neist spordialadest, kus medaleid antakse kohtunike suva järgi. Orienteerumises on väga selge sportlik printsiip - kes kiirem, see võidab. Ma loodan, et IOF-i ametnikud suudavad sellest mõistmatuse kilbist läbi trügida. Ja mis TVsse puutub, siis kes viitsiks vahtida olümpiaala curlingut?

Küsis Maret Vahter

Kui salastatud olid orienteerumiskaardid sovetiajal?

VELLO VIIRSALU

Ajaloolised tähtpäevad annavad alati põhjuse tagasi vaadata käidud teele, küsima, miks olid mingid konkreetsed sündmused või asjad just niisugused, mitte aga teistsugused. Sunnivad mõtisklema nähtuste üle, milleks igapäevakiiruses mahti pole.

Milliste kaartidega orienteerujad võistlesid?

Nõukogude Liidus hakkas orienteerumine arenema 1950-ndate aastate lõpus, seda eeskätt Baltikumis ja Leningradis. Meenutame: esimesed Eesti meistrivõistlused 1959 Nelijärvel, esimene Eesti–Leningradi maavõistlus 1960 Karjala kannasel, esimene Balti matš 1961 Porkunis. Peatselt hakati ala arendama ka NLiidu teistes keskustes, esimesed üleliidulised võistlused peeti 1963 Ukraina Karpaatides.

Ometi erines orienteerumise areng Nõukogude Liidus mitmete spetsiifiliste eripärade tõttu selle ala arendamisest teistes maades.

Orienteerumise kui maastikuspordi harrastamine eeldab kaartide kasutamist, ilma kaartideta on see mõeldamatu. Samas olid kaardid Nõukogude Liidus täielikult salastatud, inimese eest ära peidetud, tavakodanik võis täpsest kaardist vaid und näha. Salastamise eeskirjad olid ranged ja läksid aasta-aastalt veelgi rangemaks. Sellest on korduvalt kirjutanud nii Anto Raukas kui ka Tõnu Raid, viimasel ajal on



Heino Mardiste ja Jüri Jagomägi (pildil) toonud näiteid Tartu ülikoolist.

Ühe oma loo kaartidest on Tõnu Raid lõpetanud nii: "Salajaste andmete levitamist või kaotamist käsitleti erakordse juhtumina, süüdlased allutati kriminaalvastutusele ja karistati kogu seaduse rangusega."

Seega, korralliku kodanikuna seadusi jälgides, pidi täpsete kaartide kasutamine orienteerumisvõistluste korraldamiseks olema peaaegu et riigivastane tegevus. Siiski – huvitaval kombel võimude poolt sallitav tegevus (kuigi ametlikult seda olla poleks saanud!). Olulisi takistusi lihtsamate põllumajanduslike kaartide (lillade valguskoopiate) hankimiseks ei tehtud. Seega kasutati o-võistluste algaastail reljeefita kolhooside-sovhooside ja metskondade 1:10 000 ja 1:25 000 lillakaid valguskoopiaid, mida oli lihtne kätte saada.

Tõnu Raid on meenutanud topokaartide hankimist hilisemal ajal: "Maamööaja ja geodeedina töötades õnnestus mul üsna tihti mitmesuguseid nurjatusi kasutades pääseda ka 1:25 000 ja 1:50 000 NL topokaartide juurde (aastast 1966 alates kuni 1984). Need minu hangitud kaardid olid aluseks tihti ka teistele orienteerujatele kaartide tegemisel. Kes küsis, see sai."

Siiski on meil peetud o-võistlusi ka ametlikult vene sõjaväe originaal-topokaartidega. Rain Lahtmetsa andmetel kasutati Eestis o-võistlustel vene sõjaväe värvikaarte esmakordselt TPI sõjalise kateedri o-võistlustel 30. oktoobril 1960. Ka Heino Mardiste on meenutanud kaartide hankimist Hiiumaal, kuidas ta 1961. aastal oli sõjakomissari kabinetis vene sõjaväe 1:25 000 topograafiliselt kaardilt kalkale maha joonistanud Palade ümbruse.

Meie saime mõni aasta hiljem Jüri Jagomäega Võru sõjakomissarilt allkirja vastu 1:50 000 sõjaväe värvikaardi, kus oli peal Lõuna-Võrumaast Misso ümbrus ning tükike Lätimaadki kümnete ja kümnete sealsete järvedega. Kaardi pidime muidugi hiljem sõjakomissarile tagastama.

Ja veel. Eestis oli, erinevalt muust NLiidust, rahva käes rohkesti orienteerumiseks sobilikke tsaariaegseid verstaseid (möötkava 1:42 000) ja pooleverstaseid (1:21 000) topokaarte, EW sõjaväe jaoks tehtud korralikke 1:50 000 kaarte (Eesti ala kohta oli algselt plaanitud 133-st kaardilehest 1940. aasta suveks jõutud trükkida 72 lehte), ilmunud oli ka eraldi väiksemaid kaardilehti noorkotkaste jaoks. Mõningate piirkondade kohta Eestis (Põhjarannik ja Virumaa,

Tartu ümbrus ja Võrumaa olid olemas väga head ja täpsed 1:25 000 kaardid. Ühte sellist – Haanja kõrgustiku kohta trükitud kaarti kasutati kuuekümnendatel aastatel korduvalt suurte võistluste pidamiseks (1964 kaheksa linna ja Balti matš; 1966 Eesti–Moskva; 1968 Eesti–Läti ja BaltStud; 1969 Eesti–Läti duubelkoosseisud). Rahva kätte oli jäänud ka vene ja saksa sõjaväe erinevaid topokaarte, sest siit oli sõjategevus mitu korda üle käinud.

Sven Veldre on orienteerumisvõistluste jaoks kaartide saamisest rääkinud niimoodi: "Kaarte hangiti enamasti tutvuste kaudu. Rahva seas liikus ka sõjaeelseid Eesti sõjaväe ja skautide-noorkotkaste kodude ümbruskonna kaarte määrdus 1:25 000 ja : 50 000. Aleks Kaskneemel oli palju kaarte, nii 1:25 000 kui 1:50 000. Tartus oli ühel minu tuttavale umbes 80 lehte 1:50 000 Eesti sõjaväe topokaarte. Liikvel oli ka saksa ja vene sõjaväe topokaarte mõõtkavas 1:50 000. Minul endal oli 1:10 000 katastrikaarte ca 100 lehte. Maaparandusprojekti asutustes olid 1:5000 fotoplaanid (ilma reljeefita, kuid muus osas head)."

Loomulikult oli nende kaartide kasutamine keelatud ja kõik need kaardid olid ametlikult riigisaladus. Kaartide keelamise ja salastamisega tegelesid NLiidus aktiivselt julgeolekuorganid, kuid orienteerumisvõistluste ja -kaartide suhtes pole teada ühtegi juhist KGB sekkumisest.

Taolisele ilmsele vastuolule on aastakümneid püütud leida seletust, kuid asi pole selgemaks saanud. Selle üle on avaldanud korduvalt imestust nii Ilmar Kask kui ka Arne Kivistik. Ühe võimaliku seletuse pakkus hiljaaegu välja Jüri Jagomägi.

Miks Nõukogude Liidus ikkagi lubati arendada orienteerumist?

Vene sõjamälestustes on kirjeldatud, kuidas Teise maailmasõja ajal NLiidu sõjaväes sõdurid ei tundnud kaarti, kaardimärke ega osanud kaardi järgi maastikul liikuda ja mida see kõik kaasa oli toonud. Eriti on kurdetud selle üle, et soomlased olid Talvesõja ajal seevastu kaartidega harjunud ja oskasid neid kasutada, neile polnud kaart, kaardimärgid ega maastikul liikumine *hiina mõistatus*.

Põhjuseks leiti, et Soomes oli enne sõda harrastatud orienteerumist spordina. Sellise järelduse üheks kaudseks tõendiks on tõsiasi, et Teise maailmasõja ajal, aasta pärast Talvesõda, 11. jaanuaril 1941 peeti Karjala kannasel esimene talvine o-võistlus NLiidus, tõsi – sõjaväestatud 10liikmelistele patrullidele. Kaasas olid vintpüssid, gaasimaskid ja seljakotid.

Siit edasi siirdume juba lähemasse minevikku. Jüri Jagomägi seletuse kohaselt olid NSV Liidus kaardid, lihtsustatult vaadates, salastatud kolme rangusastme järgi: täiesti salajased, salajased ja nn ametkondlikuks kasutamiseks. Viimased olid piiratud tsiviilkäibes, nt väiksemat maa-ala kujutavad kaardid määrdus 1:10 000 ja 1:25 000. Igas kolhoosis, sovhoosis ja metskonnas leidis ametlikult oma majandi kohta neid kaarte, neid kasutati igapäevatoos, neid rippus majandi kontoris nähtaval kohal seinale. Taolisi 1:10 000 lillakaid valguskoopiaid võis asjahuviline ka projekteerimisasutustes vaatamas käia. Nii et kaartide salastatus polnud absoluutne. Täiesti avalikud, s.t avalikes trükistes kasutatavad olid 1:2 500 000 NLiidu ülevaatekaardist (loe ja imesta: 1:2,5 miljonist!) tehtud suurendused, mis võisid olla silma järgi, teatud piirini ka tihendatud või täiendatud.

Kaardi muutis salajaseks selle ulatus, koordinaatide võrk, selle numbrilised väärtused, ka reljeef. Trükitud topograafilistel kaartidel püüti varjata või moonutada situatsiooni strateegiliselt oluliste objektide ümber. Kindlasti oli ka kaarte, kus olid otseselt kujutatud salajasi objekte – need kaardid olid siis nn rangelt salastatud.

NLiidu eri piirkondades olid salastamisnõuded erinevad. Järelevalvet teostasid ametlikult ning ka avalikult geodeesia ja kartograafia

peavalitsuse (GUGK) piirkondlikud osakonnad. Eesti kuulus Riias asuva kontori järelevalve alla.

Jüri Jagomägi räägib, et kaardispetsialistidele tundus sovetiajal, nagu poleks asjaomastele organitele olnud oluline mitte kaardil oleva sisu varjamine, vaid just kaartidega tegelejate tuvastamine. Silm hoiti peal ka neil, kes tundsid huvi ja olid suutelised töötama kaartidega mõõtkavas 1:100 000 ja 1:200 000.

Seevastu NLiidu sõjaväe juhtkond oli Jüri Jagomäe arvates huvitatud, et mingi osa tulevastest sõduritest oskaks kaarti lugeda ja sellega maastikul liikuda. Nendele oli antud ilmselt voli mööda vaadata GUGK eeskirjadest. Kas ja kuidas see asi oli ametlikult vormistatud, seda võib-olla saaksid ajaloolased arhiividest järele uurida. Topokaartidega 1:25 000 ja 1:50 000 puutusid noormehed kokku sõjaväeteenistuse ajal ning ülikoolis sõjalisel õppusel. Meiegi käisime 60ndatel aastatel nendega Tartu ümbruse maastikul.

Praktiliselt väljendus sõjaväelaste huvi ka selles, et soodustati orienteerujate kaartide hankimist. Meenutuste kohaselt olid 1960. aasta Eesti talvise MV kaardid Elvas ja 1967. aasta Valga-Kääriku viiepäevajooksu kaardid pärit sõjakomissariaadist.

Sama tendentsi näib kinnitavat ka tõik, et kui Anto Raukas kirjutas orienteerujate kaartide vajadusest NSV Liidu kaitseministri asetäitja Sergei Birjuzovile, sai ta vastuseks: saate sõjaväe topokaarte orienteerumisvõistluseks kasutada, kui jälgite mõningaid (orienteerujate jaoks mitteolulisi) piiranguid.

Meenutusi kaartide keelustamisest sovetiajal

Väljavõte artiklist: **Mardiste, H, Jagomägi J. Kartograafia areng Eestis viimase 60 aasta jooksul.** Publicationes Instituti Geographici Universitatis Tartuensis, 89, 2004, lk. 178-194.

1930. aastail heale järjele jõudnud eesti kartograafia arengu lõpetas järsult riigi annekteerimine NSV Liidu poolt 1940. a. Pooleli jäi algusjärgus oleva Eesti rahvusatlase ning 1:50 000 topograafilise kaardi koostamine ja väljaandmine. Kõik kartograafilised ja geodeetilised arhiivid ja materjalid viidi Eestist ära. Suur osa rahvuslikust kaadrist kadus Siberisse saatmise, sõjaväkke mobiliseerimise või pagendusse mineku tagajärjel.

Nõukogude võimu kehtestamise järel hakati juurutama uut korda ka geograafiliste kaartide kasutamisel ja väljaandmisel. Nii nagu palju muid eestikeelseid trükiseid, hakati ka kaarte kokku korjama ja hävitama. Et Venemaal ja NSV Liidus on täpsemad kaardid alati olnud salastatud, hakkasid samad eeskirjad kehtima ka Eestis.

Sõjajärgsel aastakümnel hävitati süstemaatiliselt kõike Eesti kultuuri puutuvat ja represseeriti allesjäänud intelligentsi. 1940.–41. a. pooleli jäänud rahvusliku kartograafia likvideerimine viidi nüüd lõpule. Säilinud kaardid koondati vähesel arvul suuremate raamatukogude ja arhiivide salajastesse erihoidlatesse või hävitati.

Nõos 20. juulil 2006



TOIDULISANDITEST NII JA TEISITI

(Olli Ilander Valmentaja 1/2006)

Toidulisanditest on meist igäüks midagi kuulnud. Kui mitte ise tarbinud, siis vähemalt märganud leheküljesuurusi reklaame, mis väidetavalt tutvustavad viimaste „teaduslike uuringute“ supertulemusi ja lubavad enneolematuid tulemusi enneolematult lühikese ajaga.

Toidulisandeid kasutavad peaaegu kõik sportlased. Ometi on enamus neist toodetest lihtsalt kasutud, kuigi leidub ka erandeid,

nagu selgub Soome toitumisspetsialisti Olli Ilanderi kokkuvõtvas artiklist, mis ilmus selle aasta alguses soome ajakirjas Valmentaja (e.k. Treener) 1/2006.

Käesolev artikkel on refereering Olli Ilanderit tööst.

Toidulisandid on sportlaste toiduvalikus olnud juba kaua aega. Viimastel aastakümnetel on toidulisandite müük laienenud väljaspoole loodustoodete kauplusi – sporditarvete äridesse ja toidupooidesse.

Tabel 1. Toidulisandid, nende reklaamitavad omadused, tegeliku tõestatud mõju ja preparaadid

Toidulisand	Toidulisandist esitatud väited	Tõendatud ja/või tegeliku mõju
Kreatiin	Kiirendab taastumist ja parandab sooritusvõimet korduvate tugevate harjutuste tegemisel, parandab maksimaalset jõudu, plahvatusliku jõu tootmist, lihase vastupidavust ja spurdivõimet	Suurendab tugevalt kreatiinivarusid. Suur kasu korduvates lühikeses maksimaalsetes pingutustes, vähe abi ühekordses maksimaalses pingutuses (sellisel juhul jätkub kreatiini keha enda loomulikest varudest)
Kofeiin	Suurendab rasva kasutamist energiaallikana, säästab lihastes glükogeeni, pidurdab väsimusetunnet, stimuleerib kesknärvisüsteemi	Kasu pikaajalistel kestmisvõimel. Kasu nähtavasti ka paar minutit kestvate tugevate pingutuste tulemustel.
Na-tsitraat ja Na-karbonaat (sidrunhappe- ja süsihappesoolad)	Aeglustab lihaste ja vere hapendumist ja hoiab ära väsimuse teket tugevate treeningut ajal	Kasulik mõju väga individuaalne. Vähene kasu mõne minuti pikkuste võistlustempos harjutuste tegemisel (1-5 km jooks). Kasu nähtavasti ka pisut pikemate, eriti tugevates pingutuste puhul.
Fosfaat	Parandab ATP ja kreatiinfosfaadi moodustumist. Parandab hapniku transporti lihastesse ja lihaste kasvu	Fosfaadi „tankimisest“ on tõenäoline kasu enne pikki raskeid tugevatempolisi kestmisvõimel.
Glütserool	Seob organismi vett parandades vedelikutasakaalu	Suurendab vedelikuvarusid võimsalt, tõstes kõrge õhutemperatuuri puhul organismi vastupanuvõimet. Kasu, kui pingutuse ajal on joomine piiratud. Ei ole tõhusam kui tavaline spordijook.
HMB (B-hüdroksü- B- metüülbuturaat)	Antikataboolne toime, kiirendab taastumist, hapniku omastamise võimet ja lihaste kasvu	On viiteid lihasrakkude kahjustusi vähendavast toimest. Ei ole tõendeid HMBi sooritusvõimet parandavast toimest
Ternespiim (Colostrum)	Parandab sooritusvõimet, kiirendab taastumist, tugevdab immuunsüsteemi	Väga vähe tõendeid sooritusvõimet tõstvast toimest, immuunsüsteemi parandamisest on mõningad näited.
Ginseng	Antioksüdantne toime, parandab hapniku omastamise võimet, alandab vere piimhappesisaldust, tõstab üldist kehalist enesetunnet	Ei ole tõendeid sooritusvõimet parandavast toimest, antioksüdantsest toimest on olemas tõendusmaterjale.
BCAA, branched chain amino acid (hargnenud ahelaga aminohapped: leutsiin, isoleutsiin, valiin)	Takistavad väsimuse teket mõjutades serotoniini tootmist, toetavad immuunsüsteemi ja vähendavad üleväsimuse riski	Ei ole tõendeid erakordselt toimest võrreldes süsivesinike ja valkudega
Ubikinoon (Q10)	Antioksüdant, vähendab rakuvigastusi, tõstab hapniku omastamise võimet	Väga vähesed ja vastukäivad tõendid toimest. Mõni uuring on näidanud, et Q10 hoopis suurendab rakuvigastuste teket sportmise ajal ja alandab sooritusvõimet tugevates anaeroobsetes kestmisvõimel
Aspartaat (aminohape)	Tõstab rasva kasutamist ainevahetuses, säästab glükogeeni, hoiab ära väsimuse teket	Toimest saadaval väga vähe ja vastukäiv info
Trüptofaan (aminohape)	Leevendab valuärritust, tõstab maksimaalset sooritusvõimet	Toimest väga vähe andmeid
Arginiin (aminohape)	Suurendab kasvuhormooni tootmist, kiirendab taastumist	Toimest ei ole tõendeid
Karnitiin	Tõstab rasva kasutamist energiaallikana, tõstab vastupidavust	Toimest ei ole tõendeid, organism toodab ise, saadakse ka liha- ja piimasaadustest. Sportimine ei tõsta karnitiinivajadust organismis.
Koliin, seriin, letsitiin	Tõstavad vastupidavust, stimuleerivad kesknärvisüsteemi, vähendavad rakkude vigastusi	Toimest ei ole tõendeid
MCT, medium chain triglycerides (keskmise ahelapikkusega triglütseriidid)	Tõstavad rasva kasutamist energiaallikana, süsivesikuid asendav kütus soorituse ajal, säästavad glükogeeni	Toimest ei ole tõendeid
Riboos	Parandab ATP-tootmist ning sooritusvõimet mitmekordsete tugevate harjutuste ajal	Toimest ei ole tõendeid, tarbimine seotud probleemidega: mõjuvaldavate koguste söömisel tekivad seedehäired (sh. kõhulahtisus)
Rhodiola Rosea (e.k. taimenimi, roosilõhnaline kuldjuur, ven.k. Zolotoi koren)	Üldtugevdava toimega taim altai rahvameditsiinist. Kasvab metsikult arktilistel aladel Tshukotkal, aga ka alpijaladel Altails ja Uuralis. Tõstab rasvade kasutamist energiaallikana, suurendab rakkude hingamist, tõstab psühholoogilist sooritusvõimet ja tähelepanu, parandab und, leevendab kõrgmäestikutõbe	Toimest ei ole tõendeid
Cordyceps sinensis (seen, e.k. hiina kedristõlvik)	Suurendab sooritusvõimet, sh anaeroobse töö võimet. Tõstab immuunsust, on bakterioostaatiline, põletikuvastane ja antioksüdantne toimega, suurendab veresoonte läbilaskevõimet, vähendab infarkti ja insuldi riski, vähendab südame arütmiaid, parandab neerude, maksa ja kopsude tööd	Toimest ei ole tõendeid
AKG (alfa-ketoglutarat), malaat, suktsinaat	Parandavad energia- ja ainevahetust, tõstavad sooritusvõimet	Toimest ei ole tõendeid
Püruvaat ehk 2-oksopropanhape, DHA (dihüdroksüütsetoon)	Tõstavad spurdivõimet ja vastupidavust, suurendavad rasvade kasutamist energiaallikana	Toimest ei ole tõendeid

Soomes on müügil ca 3000 erinevat toidulisandit. Üha rohkem leidub toidulisandite tarvitajaid, sh tervisesportlaste, laste ja noorte hulgas.

Sportlastele suunatud toidulisandite reklaamis lubatakse supertulemusi. Huvi „imeainete” vastu on eriti suur rahvasportlaste seas, sest paljud unistavad võluvitsast, mis kasvataks lihast ja sulataks rasva.

Sportlased üldjuhul ei otsi ostetud õnne, vaid kasutavad toidulisandeid pigem abivahendina, selleks et tõsta treeningu tõhusust ja seeläbi parandada tulemusi.

Toidulisandite turust on huvitatud nii farmaatsiafirmad kui ka kaupmehed. Nii mõnelgi suurel ravimifirmal on oma toidulisandite väljatöötamise osakond. Käsikäes pideva nõudluse kasvuga on viimasel ajal järsult suurenenud ka vastavate teadusuuringute arv. Väidetavalt on

neist uuringutest saadud erinevate ainete toimemehhanismide kohta endisest palju täpsemat ja usaldusväärsemat teavet.

Rohketest uuringutest, tootearengust ja erilisel laialt tootevalikust hoolimata on siiski vaid mõni üksik toode, mille toimel on reaalne ja teaduslik alus. Lisaks neile on veel mõni aine või keemiline ühend, mille manustamisel võib olla sportlikule sooritusvõimele varjatud kasu, kuid mida pole hetkel veel võimalik korrektselt mõöta.

Väited toidulisandite kasust põhinevad vääratel oletustel

Üsna sageli püütakse toidulisandite abil tõsta ainevahetuse kiirust ja selliste ainete taset organismis, mis reguleerivad rakkude keemilisi protsesse. Kokkuvõtlikult öeldes põhinevad tootjafirmade poolt esitatud väited toidulisanditest oletustel, et mingi aine suurem kogus organismis parandab ainevahetuse toimimist.

Tegelikkus on see, et enamasti suurendab lisaaine ainevahetust siiski vaid juhul, kui selle aine kogus organismis ei olnud varem piisav, ja seda optimaalse ainevahetuse toimimise seisukohalt. Näiteks kehtib see mineraalainete ja vitamiinide kohta. Kui organismil vastava aine puudujääki ei ole, siis ei muutu ainevahetus kiiremaks ka lisaaineid süües.

Teiseks peab selleks, et toidulisandi kasulik toime organismi ainevahetusele oleks teoreetiliselt võimalik, muutuma toimeaine kontsentratsioon manipuleerimise tagajärjel (ehk siis seda ainet manustades) organismi teatud, selle keemilise reaktsiooni toimimise kohas, näiteks rakukestas või mitokondrites. Toimeaine sisalduse tõus veres – seda üldiselt kasutatakse toimeaine taseme määramiseks, ei paranda alati ainevahetust! Samas ei taga ka teatud ühendi kontsentratsiooni tõus õiges kohas ainevahetuse intensiivistumist, sest manipuleerimise sihtmärgiks olev keemiline reaktsioon ei pruugi omada ainevahetusele olulist tähendust. Näiteks manustades karnitiiniga jooki võib suurendada selle aine sisaldust lihaskiudude mitokondrites. Karnitiin on ühend, mis transpordib rasvhappeid lihaskiudude sees mitokondritesse, kus neid kasutatakse energia tootmiseks. Rasvkoe lagunemist ja rasvhapete ainevahetust limiteerivaks teguriks peetakse aga hoopis ensüümi nimega lipaas, mis vabastab rasvkoes (mitte lihaskoes!) rasvhappeid. Selleks, et suuremast karnitiinikogusest lihaskiudude sees mingit kasu oleks, on kõigepealt vaja tõsta lipaasi aktiivsust. Sellele aga karnitiin ei mõju. Karnitiini sünteesib organism ise maksas ja neerudes ja kõige enam leidub seda liha- ja piimasaadustes, samuti kanamunades.

Toidulisandite kasu on raske tõestada

Mõningate toidulisandite abil on tõesti võimalik tekitada ainevahetuse selliseid muutusi, mis võivad TEOREETILISELT sportlastele kasulikum olla. See ei tähenda automaatselt siiski seda, et muutustest ka REAALSELT kasu oleks. Näiteks on glutamiinil teatud efekt immuunsussüsteemi tõhusamale toimimisele, kuid see ei pruugi tingimata vähendada haigestumist.

Toidulisandite tarbimise kasud on ka parimas stsenaariumis väga väikesed ja neid ei ole kerge esile tuua. Lisaks on läbiviidud uuringutes olnud katsealused rühmad väikesed ja alati on mõjud individuaalsed.

Näiteks tõstavad kofeiin ja kreatiin (mitte segi ajada eelpoolmainitud karnitiiniga!) sooritusvõimet paljudel, kuid kaugeltki mitte kõigil sportlastel.

Samas kui võisteldakse maailma tippudega, on vahe võidu ja kaotuse vahel minimaalne. Toidulisandi abil saadud vähenegi kasu võib siis oluline olla. Sageli võib toidulisandi tarbimine olla platseeboefektiga, anda füsioloogilise asemel psühholoogilist kasu ning seepärast pole toidulisandi söömist vaja keelata. Lugu on aga hoopis teine, kui toidulisandi tarvitamine on tervisele negatiivse kõrvalmõjuga.

Refereris M. Vaher

Allikad, eeldatav/soovitav kasutusviis

Spordijookid, kreatiinmonohüdraadi pulber
Kohv, tee, kakao, koolajookid, shokolaad, teatud energiageelid ja -jookid, kofeiinipulber (apteegist).
Spordijookid
Spordijookid
Spetsiaalne spordijook
Taastumispreparaadid
Tabletid
Vitamiinipreparaatide lisaaine
Spordijookid
Tabletid
Spordijookid
Eripreparaat
Spordijookid, Taastumispreparaadid
Spordijookid
Spordijookid
Spordijookid
Eripreparaat, -pulber
Eripreparaadid (tabletid)
Eripreparaadid (tabletid)
Spordijookid
Eripreparaadid

MUDEL

SUUNTO T6

LIIKMEMAKS

6990 kr

SEADE



VÄÄRTUSED/FUNKTSIOONID

Esimene spordiinstrument, mis ei piirdu üksnes pulsi jälgimisega vaid mõõdab **EPOC** väärtuse abil treeningu efektiivsust.

ALTIMEETRI ja **SÜDAMEMONITORI** kombineerimine võimaldab lisaks koormusele jälgida kõrguse muutuse mõju Teie südame tööle.

BAROMEETER aitab Teil prognoosida ilma muutumist.

ARVUTILIIDESE abil saate analüüsida oma treeninguid ja pidada treeningpäevikut.

SUUNTOSPORTS.COM veebileht on praktiline lisaväärtus Teie T6'le – koht, kus saate võrrelda ja jagada mõõdetud andmeid teiste Suunto toodete kasutajatega üle maailma.

Lisavarustusena saadaval olevate **FOOT POD** ja **BIKE POD** abil saate mõõta jooksu ja rattasõidu distantsi ning kiirust.

SOOVITAJAD



LISAINFORMATSIOON

www.suunto.com **www.MATKaSPORT.ee**

TOOTJA

SUUNTO
REPLACING LUCK.

dr O-Trops



“Meie väike kahurvägi, Leedus ühte kulda nägi, meie vapper o-mis vägi endist kuldsed poisid tegi!”

Pole vist vaja pikalt keerutada, millest jutt käib, eks infoajastul liigub uudis bitt-bit, bait-baidi peal, ilma telefoni tõstmata. Päeval, mil suurem osa maailmast valmistus jalgpalli MM-i pronksimänguks ja grande finale'ks, korraldasid Eesti o-juuniorid sihukese paugu, mis löi istuli nagu Zidane'i kuulus koljupoks.

Juunioride MM-ilt Leedust tuli teatejooksus kuld. Huvitav, milline spordialaliit võib veel kiidelda, et just nende alal on Eesti tulnud võistkondlikuks maailmameistriks, kasvõi juunioride tasemel?! Ei tulegi kohe meelde – muidugi võtan ma siinkohal vaatluse alla vaid tõsiseltvõetavad spordialad, automudelism või allveeujumine arvesse ei lähe. Jah, tuleb tõdeda, et poiste saavutus on midagi enam kui rutinne kontrollpunktides enda näo näitamine. Rootsi ja Norra poleks meilt seekord isegi suusa ettelükkamise korral võitu napsanud.

Kuid ärgem siin pikalt lobisegem, laskem kangelastel end ise tutvustada. Kes Sa oled ja kust Sa tuled, maailmameister?

Mihkel (20): vallaline. 177 cm pikk, sädeleva Monika mitte nii sädelev vend. OK Põlva Kobras noorema generatsiooni esindaja. Humanitaarabi korras aitab ka põhjanaabreid esindades ONMKY ridu. Argipäevadel KoKu peatoimetaja ning poole kohaga des-poot.

Eesti meistrivõistlustelt noppinud mõned medalid, üldjuhul hõbedamees Markuse järel. Muud sportlikud saavutused – 2008. aastal Pekingis loodab võidelda vasaraheite medalite pärast. Parim söber - seltsimees Okastraat.

Timo (18): vallaline. Perekond Sildade klanni liige, kuklasse hingab vend Lauri. OK Võru värvides liduja. Ei suitseta, kuid joob sotsiaalselt. 100% cool ja 100% truu. Rahulik noorsand, kellele meeldib vaadata „Kakluskubi“. Asjahuviline antropoloog, uurimistööst teostatud Austraalias kangurute keskel keksides.

Muud sportlikud saavutused – Võru Kreutzwaldi Gümnaasiumi 6. a klassi parim Eesti Vabariigi ajaloo tundja.

Markus (20): vallaline. 189 cm pikk, pruunid silmad, atleetlik kehaehitus. Hingelt ristsõnameister. OK Võru tulevikulootus. Kunagine korralik poiss, nüüdne Tabina maffia ninamees. Alias Major Cock (vau!!!). Ei suitseta, kuid joob sotsiaalselt. Meeldib kondenspiim ja DJ Ryan Angelos. Tüdrukute meelest „vinx-vonx poiss“. Hetkel omab 36 andunud fänni.

2002. aastal võitis ta kõik EMV-d, kus ta osales, jättes iga kord aste madalamale Mihkli. Muud sportlikud saavutused – on ette tulnud.

Kasutatud kirjandus:

virtuaalne personaliaotisingumootor www.orkut.com,

Kobras Kuulutaja võrguväljaanne

Stipendiumikonkurss

Eesti Olümpiakomitee kuulutab välja stipendiumikonkursi tippspordlastele kõrg- või kutsehariduse omandamiseks 2006/2007. õppeaasta sügissemestril.

Avalikul stipendiumikonkursil osalev sportlane peab vastama järgmistele tingimustele:

- on tegevspordlane, kes kuulunud Eesti koondvõistkonda vähemalt 3 aasta jooksul või
- on tippspordist loobunud isik, kes kuulunud Eesti koondvõistkonda vähemalt 3 aasta jooksul ning lõpetanud tegevspordlase karjääri viimase 5 aasta jooksul.
- järgib oma elus ja sporditegevuses ausa mängu põhimõtteid, on eeskujuks noorematele.

Stipendiumi suurus on kuni 10 000 krooni.

Stipendium eraldatakse sportlastele kõrg- või kutsehariduse omandamiseks tasulises õppes õppemaksu tasumiseks:

- avalik-õiguslikus ülikoolis
- eraülikoolis positiivselt akrediteeritud õppekava alusel
- riigiasutusest tegutsevas rakenduskõrgkoolis
- eraranduskõrgkooli positiivselt akrediteeritud õppekava alusel
- riigiasutusest tegutsevas kutseõppeasutuses
- Haridus- ja Teadusministeeriumi väljastatud koolitusluba omavas era- või munitsipaalasutuses
- või välisriigi samaväärsetes õppeasutustes

Avaldused konkursil osalemiseks saata Eesti Olümpiakomiteele hiljemalt 31. augustiks 2006 aadressil: Piriia tee 12, 10127 Tallinn või faksil 603 1501.

Avalduses tuleb ära märkida: isikuandmed, kontaktandmed, spordiala ja tulemused, kutse- või kõrgkool ja õpitav eriala.

JUHATUSE otsused

24.07.2006.a.

482. EOL kuulutab välja konkursi, kus oodatakse pakkumisi edetabeli võistlustele (IOF Foot-O World Ranking

Event for 2007). Sooviavalduste esitamise viimane tähtaeg 08. september 2006.a. EOL juhatus teeb vastava otsuse 20. septembril 2006.a.

483. Kinnitada võistluste EOL volinik ja žürii järgmises koosseisus: EMV pikk rada 09. september 2006 Otepää. Korraldaja: OK Ilves. EOL

volinik: Nikolai Järveoja (OK Põlva Kobras)
Žürii: 1. Nikolai Järveoja (OK Põlva Kobras) 2. Tõnu Lauter (PV SKK) 3. Jaanus Reha (OK Kooperaator)

27.07.2006.a.

484. Kinnitada võistluste EOL volinik ja žürii järgmises

koosseisus: EMV sprint ja õine rada 12. august 2006 Palmse/Altja. Korraldaja: SLF PT / Rakvere OK. EOL volinik: Sixten Sild (OK Võru) Žürii: 1. Sixten Sild (OK Võru) 2. Lauri Leppik (TA OK) 3. Rein Rooni (OK Orvand) 485. Kinnitada võistluste EOL volinik ja žürii järgmises

koosseisus: EMV tavarada ja n/v teade 26. – 27. august 2006 Kääriku. Korraldaja: OK Kape. EOL volinik: Leho Haldna (OK Võru) 2. Tõnu Tänav (ROK Rae) 3. Paul Poopuu (JOKA)

NÕVA ELAMUS – 28 JÄRVE LUGU

20. AUGUST Peraküla, Läänemaa

On loodusturismi ja spordiüritus!

Start kell 11 PERAKÜLAST

OSAVÕTUKS on 8 sarja: eraldi mehed ja naised – matka või võistluisena, rattal või jalgsi. Valikuraja 20 kontrollpunkti läbitakse suvalises järjekorras ja hulgal. Matkal vabastart, võistlusel eraldistart. Soovitavad jalatsid: säärikud või orienteerumissussid, rattal – lukk.

RAJAD	RATTAL	JALGSI
Valikrajal	20 KP 2-54 km	12 KP 2-10 km
Kontrollaeg matkal	kuni 4 t	kuni 4 t
Kontrollaeg võistlusel	kuni 3 t	kuni 2 t

KAARDIL on 28 järve paigad. Veega järvi on 16, ajuti kuivi 2 ja endisi järvekohti 10. KPd on nende juures. Rattakaart 1:50 000, jalgsi 1: 25 000.

INFO www.zone.ee/perakylakompass, tel. 472 3115, 508 4306 Arne Kivistik

REGISTREERIMINE korraldajale 10. augustiks.

TASUMINE samaks ajaks MTÜ Peraküla Kompass arvele 10220036385019 SEB EÜP.

TASU 50 krooni, pensionär 30 krooni, õpilane 10 krooni HILINEJAD tasuvad vastavalt 70, 50 või 20 krooni.

IGA OSAVÕTJA SAAB värvikaardi, infoteksti, rajal elamuse ja auhinna-võimaluse.

AUTASUD: igas sarjas on 1 karikas ja 2 auhinda. Matkakarikad loositakse vähemalt poole raja läbinute vahel, matkaauhinnad kõigi startinute vahel.

KORRALDAB MTÜ Peraküla Kompass, 91101 Nõva, Läänemaa

Reklaami avaldamise hinnad

1. Eesti o-võistluskuutsete avaldamine (must-valge):

- 1.1. suurus kuni A7 60 kr.
- 1.2. suurus kuni A6 125 kr.
- 1.3. suurus kuni A5 250 kr.
- 1.4. suurus kuni A4 500 kr.

(korduskutse avaldamine -30%).

Värvilised võistluskuutsete reklaami hinnaga.

2. Reklaami avaldamine (sisemised leheküljed):

- 2.1. suurus kuni A7 värviline 400 kr.
- 2.2. suurus kuni A6 värviline 800 kr.
- 2.3. suurus kuni A5

värviline 1600 kr.

2.4. suurus kuni A4

värviline 3200 kr.

3. Reklaami avaldamine (tagakülj)

A4 värviline 4000 kr.

(kordusreklaami avaldamine -30%).

Eesti Orienteerumisliidu liikmetele on reklaami avaldamisel soodustus -50%.

Võistlusmaastike sulgemise teadete avaldamine on tasuta.

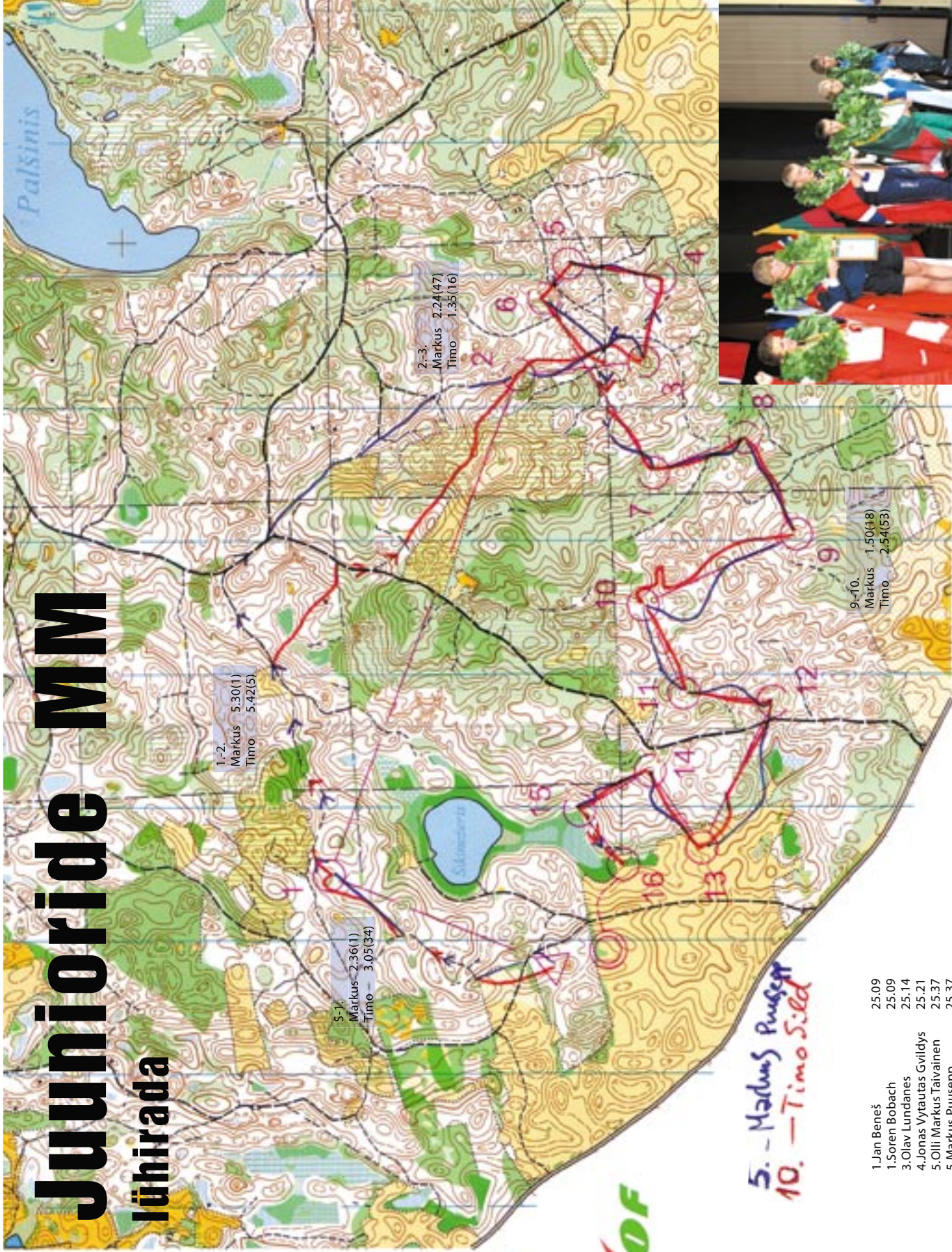
PETROŠKŲ MIŠKAS

Sportinis žemėlapis
Mastelis 1:10000
Horizontalių laiptas 2,5m
2006m.



Middle Distance Final		M20A		4,7 km		190	
1							
1	32	☉				☉	
2	33	☉				☉	
3	34	☉				☉	
4	35	☉				☉	
5	36	☉				☉	
6	37	☉				☉	
7	62	☉				☉	
8	41	☉				☉	
9	42	☉				☉	
10	44	☉				☉	
11	47	☉				☉	
12	58	☉				☉	
13	50	☉				☉	
14	75	☉				☉	
15	78	☉				☉	
16	100	☉				☉	

Juunioride MM Iūhurada



1-2.
Markus 5.30(1)
Timo 5.42(5)

5-7.
Markus 2.36(1)
Timo 3.05(34)

2-3.
Markus 2.24(47)
Timo 1.35(16)

9-10.
Markus 1.50(18)
Timo 2.54(63)



5. - Markus Pussett
10. - Timo Sild

- 1. Jan Beneš 25.09
- 1. Soren Bobach 25.09
- 3. Olav Lundanes 25.14
- 4. Jonas Vytautas Gvildys 25.21
- 5. Olli Markus Taipainen 25.37
- 5. Markus Puusepp 25.37
- 10. Timo Sild 26.38
- 27. Minkkel Järveoja 29.32
- 31. Martin Simpson 29.51